استشر طبيبك النفسى

الجزء الثانى

مرض الفصام

مرض الاكتئاب

مرض الاضطراب الوجدانى

مرض الصرع

مشاكل الإدمان

مشاكل إنسانية

تأليف

د.محمود جمال أبو العزائم

مستشار الطب النفسى

رقم الإيداع: ٢٠٠٦/١٥٥٩٤
I.S.B.N.: 977-338- 186-2

أبو العزائم، محمود جمال
استشر طبيبك النفسي
محمود جمال أبو العزائم
ط١ القاهرة: الجمعية العالمية الإسلامية للطب، ٢٠٠٦.
٣ مج ص؛ ٢٤سم
تدمك ٩٧٧ /٣٣٨/١٨٦/٢ (مج٢)
الطب النفسي
٨٩١٤ و ٦١٦

إهداء

إلى روح أبى وأمى

اللذين علمانى أن الحياة رحلة قصيرة، فإما جنة وإما نار

وأن على الإنسان أن يتقى الله فى كل أعماله

﴿ وَتَزَوَّدُواْ فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَى وَاتَّقُونِ يَا أُوْلِي الأَلْبَابِ ﴾

صدق الله العظيم

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

هذه مجموعة من القصص والمشاكل النفسية عايشتها كطبيب يعمل في مجال الطب النفسى منذ حوالي ٣٠ عاماً استمعت إليها وشاركت في مناقشتها.. أو وردت إليّ عن طريق البريد الإلكترونى (الإيميل) وشاركت أصحابها في المعاناة وفي التفكير والتخطيط لاجتياز تلك العقبات.

وقد يشعر البعض منا بأن حالة من هذه الحالات تنطبق عليه حرفيا بينما قد يرى البعض الآخر أن هذه الحالة غريبة عنه.وقد يندهش الآخرون ويستشعرون بسخافة كون هذا الموضوع مشكلة من الأصل.. ولكنها الحياة بتناقضاتها وواقعها الحى.

وفي داخل كل منا مشكلة أو مجموعة من الأحاسيس الخاصة، قد تكون هذه المشكلة شديدة الوطأة في لحظة من لحظات الحياة، ولكن المشاكل في النهاية تهدأ وتنطفئ حدتها مع الزمن وتحل محلها أحاسيس ومشاعر ومشاكل أخرى باستمرار.. تلك هي سنة الحياة فإذا كان بداخلك مشكلة فلا تنزعج فمع الوقت دائماً تهدأ المشاكل ويأتى الفرج بإذن الله.

وفى النهاية أوجه الشكر لمرضاى الذين عايشتهم خلال تلك المشاكل وساعدنا معاً للمرور من تلك اللحظات العصيبة وشاركت معهم نفسياً بل وازدادت تجاربى مع الحياة من تلك المشاركة كما أشكر أسرتى التي أمدتنى بالكثير من الخبرات واقترحت على الكثير من النقاط في هذا الكتاب.

وأخيرا أذكر هذا الدعاء القرآنى الذى من عمل به نال الراحة النفسية فى الدنيا والأجر الكامل فى الآخرة، قال تعالى﴿ **وَلا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلا لِّلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَؤُوفٌ رَّحِيمٌ** ﴾ صدق الله العظيم.

الباب الأول

مرض الفصام

ما هو مرض الفصام

الفصام من أكثر الأمراض إعاقة للشباب والفصام مرض عقلي يتميز باضطراب في التفكير والوجدان والسلوك وأحيانا الإدراك، ويؤدي إذا لم يعالج في بادئ الأمر إلي تدهور في المستوي السلوكي والاجتماعي كما يفقد الفرد شخصيته وبالتالي يصبح في معزل عن العالم الحقيقي.

ويعتبر مرض الفصام من أخطر الأمراض العقلية التي تصيب الإنسان وتسبب له المشاكل التى تبعده عن أهله وأصدقائه وتدفعه إلي العزلة والانطواء على ذاته ليسبح في أحلام خيالية لا تمت إلى الواقع بصلة، وليس فقط المرضى ولكن كذلك أسرهم وأصدقائهم يتأثرون بسبب المرض كلا بطريقة ما، ومعاناتهم لا تقاس حيث يعانى ١٠-١٣ % من أسر مرضى الفصام من مشاكل واضطرابات وجدانية ومعاناة اقتصادية ومادية بسبب أن أبناءهم لا يستطيعون الاعتماد على الذات وتحمل أعباء حياتهم ويظلون معتمدين على أسرهم لمدد طويلة أو مدى الحياة. وكذلك يتأثر المجتمع اقتصاديا واجتماعيا على المدى الواسع... ويكوّن مرض الفصام ١٠% من نسبة المعاقين في المجتمع وثلث عدد المشردين بدون مأوى.والفصام هو مرض من أكثر الأمراض إعاقة للشباب وعادة يصيب الصغار أو الشباب ما بين سن ١٦ – ٢٥ سنة ومن الممكن ظهور المرض في سن النضوج ولكن البداية تكون أقل بعد سن الثلاثين ونادرا بعد سن الأربعين.وهناك نوع في الطفولة ولكنه نادر ومن الممكن أن يوجد في الأطفال الصغار من سن الخامسة

ويعرف الفصام بأنه " مجموعة من التفاعلات الذهانية التي تتميز بالانسحاب من الواقع والتدهور في الشخصية مع اختلال شديد في التفكير والوجدان والإدراك والإرادة والسلوك". وليس هناك تعريف عام يصف كل الناس الذين يعانون من الفصام، ولذلك فإن الفصام يبدو مرضا مركبا.

ولكن الشيء الواضح أن الفصام مرض يجعل المصاب يجد صعوبة في التفريق بين الشيء الحقيقي والغير حقيقي أو الواقعي وغير الواقعي، وكذلك فان الفصام مرض يؤثر على المخ ويصيب الإنسان الطبيعي في مراحل الحياة المختلفة.

وبإعطاء الدعم المناسب فإن الكثير من المرضى الفصاميين يستطيعون تعلم كيف يتعاملون مع أعراض المرض ويؤدى ذلك إلى حياة معقولة ومريحة ومنتجة.

معاناة مريض الفصام

في الفقرة التالية سوف نعرض خبرة من حياة مريضة بالفصام تصف معركتها ضد المرض لمدة ٢٠ سنة بغرض شرح المرض وعلاماته وتعليم الآخرين عن الأمراض النفسية.

" لقد مر حوالي ٢٠ سنة منذ أن بدأت أعاني من المرض النفسي. وبعد أن بلغت الأربعين أجد أنني ما زلت في صراع وجهاد ضد نفس الأعراض المرضية، ما زلت معاقة بسبب نفس المخاوف والأوهام. لقد وقعت في شباك المرض، ماذا سيكون مصيري ؟، ماذا أنجزت في حياتي... ؟ إن مرض الفصام شيء مؤلم أعيشه كل يوم... من المحتمل أنني ورثت الاستعداد للمرض من عمي... في أوائل الدراسة بالثانوي بدأت اشعر باختلاف في شخصيتي. لم أشعر بأهمية هذه التغيرات في هذا الوقت -وأظن أن الآخرين أنكروها ولم يدركوها ولكني أشعر أنها كانت أول علامات المرض - وبدأت في الانطواء والعزلة... لقد شعرت بأنني منبوذة ووحيدة وكرهت كل الناس. لقد شعرت كما لو أن هناك فجوة كبيرة بيني وبين بقية العالم...، كل الناس بدوا كأنهم بعيدون جدا عني.

وعند دخولي الجامعة كنت أتراخى في الذهاب للدراسة وكنت اشعر بالعزلة والوحدة وأنني غير مؤهله للحياة الجامعية والحياة العامة والاختلاط مع الآخرين، ولم يكن لي أصدقاء مقربين... وكلما مر الوقت كنت انعزل أكثر وأكثر ولا أتكلم مع الطلاب والزملاء، وأثناء الحصص الدراسية كنت ارسم بعض

الرسومات واكتب بعض الأبيات الشعرية واسرح بعيدا عن الشرح و كنت أهمل الأكل وأنام بدون تغيير ملابس الخروج وأهملت أمور الحياة الروتينية مثل الاستحمام والنظافة الشخصية.

وفي نهاية العام الدراسي الأول أصبت بالنوبة المرضية الأولى. لم افهم ماذا كان يجري من حولي وكنت في خوف شديد. وأدى المرض إلى حيرتي وإنهاكي، وبدأت اسمع بعض الأصوات الغريبة للمرة الأولى.

وتم إدخالي مستشفى نفسي وشخصت الحالة" فصام" وعولجت بالأدوية النفسية وخرجت بعد عدة أسابيع بعد تحسني. وفي بداية سن العشرين - حيث كان سني يسمح لي بتكوين الصداقات وتنمية مهاراتي الاجتماعية والاستمتاع بالحياة - كنت اقضي هذه الأوقات في المستشفيات والعيادات النفسية ولهذا فأنا أتحسر على هذه السنوات الضائعة من عمري.

ثم حزمت أمري على أن أتحكم بنفسي في المرض و أتغلب عليه وان يكون لي شخصيتي وحياتي الخاصة وتزوجت لمدة ٣ سنوات ثم طلقت بسبب عودة المرض مرة أخرى في صورة نوبات مرضية تذهب وتجئ بصورة بسيطة. ثم انتكست الحالة بصورة شديدة بعد أن امتنعت عن العلاج النفسي وكنت أنكر وجود المرض في البداية وأخفي عن الأسرة موضوع التوقف عن العلاج حتى ظهرت الأعراض المرضية واستدعى الأمر دخولي للمستشفى لمدة عدة أسابيع أخرى وبعدها تحسنت الحالة وحاليا أتردد للعلاج النفسي على العيادة الخارجية.

إن المرض النفسي مثل بقية الأمراض المزمنة ويجب أن أتوقع حدوث أوقات طيبه وأوقات عصيبة أثناء انتكاس المرض ولذلك يجب أن أعيش حياتي أثناء الصحة وان آخذ الأمور بجدية وأبذل قدر طاقتي عندما أكون في حالة صحية جيدة لأنني أعرف أنه سوف يكون هناك كذلك أيام مرض. ويجب على الأخصائيين وأفراد الأسرة مساعدة الشخص المريض في تحديد أهداف واقعية لحياته

- **أخي يعانى من مرض الفصام منذ حوالى ١٠ سنوات وقد عـولج عنـد عدة أطباء وتناول الكثير من العقاقير المضادة للمرض وأخيرا نصح أحد الأطباء بدخوله المصحة لتنظيم العلاج وقد تحسنت حالته كثيرا... والآن بعد خروجه من المصحة لا ندرى كيف نتعامل معه...فنحن قلقين مـن حدوث أى تصرف خاطئ من الأسرة يـسبب انتكـاس المـرض مـرة أخرى... أرجوك دلنى على الطريقة المناسبة للتعامل معه بعد الخـروج من المستشفى.**

- **الأخ الفاضل**...عند عودة المريض للبيت وأثناء فترة النقاهة تكون هناك مشاكل عديدة يجب مواجهتها. أي مريض سواء حجز بالمستـشفي بمـرض نفـسي أو عضوي يكون عادة غير مطمئن عند مغادرته للمستشفي. والخـروج مـن جـو المستشفي الآمن الهادئ يكون مجهداً لأنه في أثناء العلاج بالمستشفي كان الانفعال والتوتر بسيطا بحيث يمكن تحمله ولذلك في خلال الأيام والأسابيع الأولـى فـي المنزل يجب على الأسرة أن تحاول أن تعطي المريض بعضا من الحماية التـي كان يحصل عليها وأن تعود نفسها على متطلبات المريض. الأشياء التي قد تبدو بسيطة مثل الرد على التليفون ومصافحته الناس أو التخطيط للواجبات قد تكـون مقلقة للشخص الذي خرج حديثا من المستشفى. والأقارب لهم دور هام في مرحلة النقاهة، أن عليهم أن يلاحظوا أن علاج المستشفى يشفى الأعراض المرضية التي تقعد المريض ولكن من الجائز ألا يشفى المرض نفسه..هذا لا يعنى أن المريض لا شفاء له ولكن يعنى أنه لم يشف تماما.

أثناء الأيام الأولى في البيت يكون المريض متوترا ومن الممكن أن تظهـر بعض أعراض المرض مرة أخرى إذا تعرض المريض لضغوط شـديدة...أسـرة المريض يجب أن تلاحظ هذا وتعد الأشياء بحيث لا تكون ضغوط الحياة اليوميـة

فوق طاقة المريض في حالته الحالية.ليس من السهل أن نعرف الحد الأدنى والأقصى الذي يستطيع المريض تحمله ولكن يمكنك أن تعرف ذلك بالتعود

وهناك بعض الأشياء التي يجب تجنبها مثل:

١) الاختلاط المبكر مع عدد كبير من الناس: المريض يحتاج للوقت للتعود على الحياة الاجتماعية الطبيعية مرة أخرى ولذلك لا تحاول أن تحثه على الاختلاط لأنه سوف يضطرب أسرع بهذه الطريقة ...ومن الناحية الأخرى لا تتجاوز المعقول وتعزله عن كل الاتصالات الاجتماعية.

٢) الملاحظة المستمرة: إذا كان المريض مشغولا ببعض الأعمال لا تحاول مراقبته باستمرار لأن ذلك يجعله عصبيا وهذا ليس مطلوبا.

٣) التهديد والنقد: لا تحاول تهديد المريض بعودته للمستشفى، ولا تضايقه وتنقد تصرفاته باستمرار وبدون مبرر كاف.

٤) عدم الثقة في استعداده للعودة للبيت: ثق في المريض واحترم رأى الطبيب المعالج في إمكان عودته للبيت.

ظهور التوتر والتحسن أثناء فترة النقاهة

- ❑ **أرجو أن تجد لنا حل للمشكلة التى تعانى منها الأسرة والتى كادت أن تؤدى إلى انهيار عصبى لنا جميعا... سيدى الطبيب لقد رضينا بقضاء الله وقدره بعد إصابة زوجتى بمرض الفصام الذى أدى إلى حدوث نوبات اندفاع وهياج واختلال فى تصرفاتها مع الجيران وشكها الدائم فى كل من حولها لدرجة أنها كانت تشك فى أبنائها ووصل بها الأمر أنها كانت تدعى أنهم ليسوا أبناءها...وقد أدخلناها المستشفى بناءا على طلب ونصيحة الطبيب المعالج وبعد العلاج تحسنت حالتها بعض الشيء ولكن الآن بعد الخروج من المستشفى بدأ يظهر منها بعض التصرفات المرضية مرة أخرى... هل هذا بداية انتكاس المرض مرة أخرى ؟ وكيف نتصرف معها؟**

❑ **الزوج الحنـــون**...واحد من الأشياء التي من المحتمل أن تواجهها العائلة بعـد خروج المريض النفسى من المستشفى هي التصرفات غير المتوقعة من المريض وهذا أحد الفروق الهامة بين الأمراض النفسية والجسمانية. المريض الذي كسرت ساقه يحتاج إلى فترة علاج بسيطة يعقبها فترة نقاهة بسيطة، ولكـن المـريض النفسي يبدو يوما ما متحسنا ولا يعانى من التهيؤات ثم في الفترة التالية مباشـرة يمكنه أن يشكو من المرض ثانية متهما زوجته بأشياء يتخيلهـا، شـاكيا أنـه لا يحصل على حقه في عمله أو أنه لا يحصل على النجاح الذى يستحقه في الحياة.

بالنسبة للأقارب كل هذه التصرفات معروفة لهم فقد شاهدوه من قبل فـي المرحلة الحادة لمرضه والآن ها هي تصدر ثانية مـن شـخص المفـروض أنـه أحسن!... الألم والحيرة تجعل بعض أفراد الأسرة يأخذ موقفا سلبيا لأى محاولـة لعودة المريض للإحساس الطبيعي... ولكن ببعض كلمات هادئة لـشرح الحقيقـة وبتغيير الموضوع بطريقة هادئة ثم العودة فيما بعد لشرح الحقيقـة سـوف تمنـع المرارة وتساعد المريض على تقبل الواقع.

فترة النقاهة تحدث فيها نوبات من التحسن والقلق خصوصا أثناء المرحلة الصعبة الأولى للنقاهة- بينما المريض يتعلم كيف يلتقط الخيـوط للعـودة للحيـاة الطبيعية مرة أخرى – لذلك يجب على الأسرة أن تتحمل إذا ظهر تصرف مرضي مفاجئ في مواجهة حادث غير متوقع.

لا تسأل المريض أن يتغير

❑ **إبنى يعانى من مرض الفصام كما شخصه الأطباء وهـو الآن يتنـاول العـلاج النفسي بالعقاقير منذ حوالي أربعة أشهر مع حدوث بعض التقدم في حالته ولكنه لا يقبل أى نصيحة من الأسرة ويعاند باستمرار في كل أمور حياته وكلما نصحناه من اجل مصلحته ولتغيير نمط حياته حتى يتحسن فإنه يقابل ذلك بالرفض مما أدي بنـا إلى حالة من الإحباط... أرجو أن تدلنا على كيفية التعامل معه ؟**

❑ الأب الفاضل... لا فائدة من أن نطلب من المــريض أن يغيــر تــصرفاته، إنــه يتصرف كما يفعل لأنه مريض وليس لأنه ضعيف أو جبان أو أناني أو قاس... إنه لا يستطيع كما لا يستطيع المريض الذي يعانى من الالتهاب الرئوي أن يغيــر درجــة حرارته المرتفعة. لو كان عنده بعض المعرفة عن طبيعة مرضه والقدرة على الشفاء منه فإنه سيكون مشتاقا مثلك تماما لأن يكون قويا وشجاعا ولطيفا وطموحا وكريمــا ورحيما ومفكرا، ولكنه في الوقت الحالي لا يستطيع ذلك. هذا الوضع هو أصعب شئ يجب على الأقارب أن يفهموه ويقبلوه ولا عجب أنه يأخذ جهدا كبيرا لكي تذكر نفسك أنه" المرض" عندما تكون مثلا الهدف لعلامات العداء المرضية من الأخت، أو عندما تكون الوقاحة هو رد فعل ابنك لكل ما تقدمه وتفعله له. ولكن يجب أن تذكر نفــسك دائما أن هذا هو جزء من المرض.

هل الأدوية مجرد مهدئات ؟

❑ **سيدى الطبيب: إبنى يستخدم العلاج منذ مدة طويلة وما زالت حالته لم تتحــسن حتى الآن... وعندما يتوقف عن العلاج يعود لنفس المرض... هل هــذه الأدويــة مجرد مسكنات أو مهدئات ؟**

❑ أخى الفاضل...الأثر الفعال لبعض الأدوية النفسية يستغرق بعــض الوقــت فــي الظهور كما يلزم في بعض الأحيان تعديل الجرعة أو اختيار العلاج المناسب بواسطة الطبيب النفسي المتخصص. إلا أن تحسن المريض وزوال الأعراض لا يعني الشفاء التام وليس معناه إيقاف الدواء بل يجب الاستمرار فيه حسب التوصية الطبيــة ... والفصام مثله كغيره من الأمراض الأخرى... فمن المرضي من يــستجيب للعــلاج إستجابة كاملة ومنهم من يستجيب جزئيا ومنهم من لا يستجيب إلا بدرجة ضئيلة... ولكنه مثل أمراض السكر والضغط يلزم استمرار العلاج مــع إتبــاع نظــام حيــاة مناسب... ويجب أن نعلم أنه ليس بالدواء فقط يشفي المريض النفسى فالأدوية النفسية المضادة للفصام ضرورية وهامة للعلاج وليست علاجا مسكناً وقتياً ... كــل ذلــك بالإضافة للعلاج التأهيلى والمعرفى.

أهمية العلاج المتكامل

❑ **الأستاذ الدكتور: كلما ذهبت مع إبنى المريض إلي الطبيب فإنه يـتكلم معـه بعض الوقت ثم يكتب له بعض الأدوية وينصحنا بالاستمرار عليهـا.. ألا توجـد طرق أخري للعلاج ؟**

❑ أخى العزيز...العلاج الطبي النفسي ليس مجرد حوار بين الطبيب والمـريض بل يشمل الأدوية النفسية والجلسات النفسية والعلاج الجمعي والعـلاج الـسلوكي والعلاج المعرفي والعلاج بالمنظمات الفيزيائية لضبط الإيقاع الحيوي للمخ والعلاج الأسري ٠٠٠ومع أن الدواء يمثل العنصر الأساسي والضروري لعلاج الفصام إلا أنه يلزم تكامله مع العلاجات الأخرى المدعمة

كيفية التعامل مع المريض الفصامى

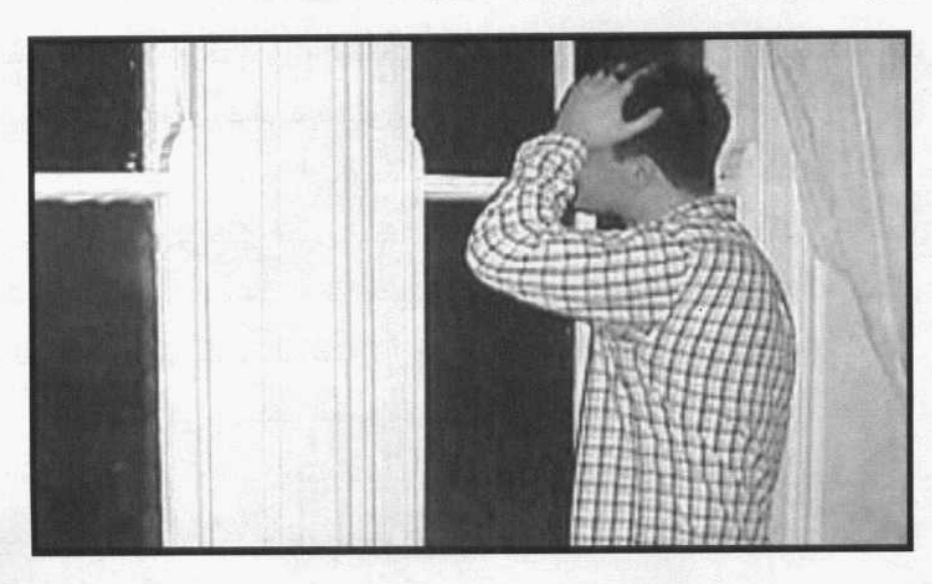
❑ **سيدى الطبيب...أرجو أن ترشدنا إلى كيفية التعامل مع المـريض الفـصامى خصوصا إذا كان يعانى من وجود الهلاوس السمعية أو الشك المرضى... كيـف نتكلم معه ونتعامل معه عندما يشتكى من تلك الأعراض المرضية... هل نقول له أن تلك الأحاسيس غير موجودة أم نكتفى بالاستماع له أم نصحح له تلك الأفكـار المرضية علما بأنه دائما ما يثور إذا شرحنا له ذلك...إننا فى حيرة من أمرنا... أرجو المساعدة وشكرا**

❑ أخى العزيز...أرجو أن يعلم الجميع بأن مريض الفصام يعانى من عدم القـدرة على التمييز بين ما هو حقيقي وما هو غير حقيقي. ربما يعانى كذلك من بعـض الضلالات (الاعتقادات الخاطئة) ...ربما يعتقد أنه شخص آخر وأن شخصا مـا مات منذ فترة ما زال حيا أو أن بعض الغرباء يريدون إيذاءه.. إنه يدافع عن هذه المعتقدات الخاطئة بالطريقة التى قد يدافع بها أى فرد منا بعناد ومكابرة عن شـئ متأكد من صحته..من وراء دفاع المريض حيرة ما بين الحقيقى وغير الحقيقى. إنه يحتاج مساعدتك لكى تظهر الحقيقة ثانية أمامه. ويحتاج أيضا أن تجعل الأشـياء

من حوله بسيطة وغير متغيرة بقدر الإمكان. وإذا ظل يراجعك مرة بعد مرة عـن بعض الحقائق الواضحة، يجب أن تكون مستعدا بسرعة وبصبر وحزم بسيط لكي تشرح له الحقيقة مرة أخرى، يجب ألا تتظاهر بقبول الأفكار المرضية والهلاوس كحقيقة واقعة، وفى الجانب الآخر لا تحاول أن تحثه على التخلص منها...ببساطة قل له أن هذه الأفكار ليست حقيقية ودع الأمر عند هذا الحد من المناقشة. عنـدما يفعل أشياء لا تقبلها لا تتظاهر بقبولها. إذا تضايقت من سلوكه قل له ذلك بصراحة ولكن وضح له أنك متضايق من سلوكه وليس منه شخصيا، وعندما يقوم بسلوك لا يتنافى مع الواقع يجب أن تكافئه عليه.

لكي تساعده على معرفة الحقيقة يجب أن تكون صادقا معه، عنـدما تحـس بشيء ما لا تخبره بأنك تحس بشيء آخر. عندما تكون غاضبا لا تقل له أنك لست غاضبا.

تجنب خداعه حتى في المواضيع البسيطة.. من السهل خداع هؤلاء المبلبلـين ولكن كل خدعة تجعل التعلق الضعيف بالحقيقة أقل يقينا ...وإذا لم يجدوا الحقيقـة والواقع بين هؤلاء الذين يحبونهم فأين يجدونها ؟



❑ **ابنى يعانى من مرض الفصام منذ مدة طويلة وقد أدى به المرض إلى الانطواء والعزلة والبعد عن الناس مع إهمال النظافة الشخصية والمظهر العـام ويقـضى أغلب الوقت وحيدا منعزلا عن الناس من حوله ويرفض مقابلة الأهل عند الحضور للزيارة ويرفض حتى مشاركتنا فى الخروج أو الجلوس أمام التليفزيون وقد طلـب منا الطبيب المعالج محاولة إخراجه من تلك العزلة حتى تتقدم حالته مـع العـلاج الدوائى ... أرجو المساعدة وشكرا**

❑ الأخت الفاضلة...نتيجة للمرض النفسي فإن المريض يرغب في العزلة التـي تبدو له سهلة وأكثر أمانا. المشكلة التي يجب عليك مواجهتها هي أن تجعل العـالم من حوله أكثر جاذبية. هذا سوف يتطلب تفهما وإدراكا من جانبـك. إذا ابتعـدت عنه أو تجاهلته أو تكلمت عنه في وجوده كأنه ليس موجودا... عندئذ فإنه سـوف يكون وحيدا ولن يجد في نفسه حافزا لكي يشارك في الحياة من حوله. وفي الجانب الآخر إذا دفعته في وسط الحياة الاجتماعية بينما يشعر هو بالخوف مـن مقابلـة الناس الذين لا يعرفهم، وإذا لم يستطع التحمل فإن ذلك سوف يدفعه للعـودة إلـى عالمه الداخلي والانطواء مرة أخري.

يجب أن ننتظر ونأخذ الإشارة منه أولا.. مثلا إذا أراد زيارة الأهل والأصدقاء فيجب أن تسمح له ولكن بدون اندفاع. و إذا دعاه بعض الأقـارب إلـى الزيـارة وتناول الغداء ووعد بتلبية هذه الدعوة ووجدت أنت أنه غير مستعد لهـذه الـدعوة فيجب أن تتدخل بهدوء لمساعدته في التخلص من هذه الدعوة بدون إحراج له.

إذهب معه إلى الأماكن العامة الهادئة وافعل الأشياء التي لا تكـون مثيـرة أو مقلقة أكثر من اللازم مثل مشاهدة مباراة الكرة في التليفزيون بهدوء وبدون انفعال. شجعه على متابعة الهوايات والمشاركة فيها إذا رحب بذلك.

أعط حوافز في جرعات صغيرة :

يجب أن تعطى المريض حوافز بصورة منتظمة إذا بدأ يخرج من عزلته ولكن يجب أن تكون الحوافز مستحقة، فإنك عندما تكافئ شخصا غير جدير بهذه المكافأة فإن هذه المكافأة تكون مؤذية ومهينة. وربما يفرح بهدية لا يستحقها في البداية لكنه بعد ذلك سوف يفقد الثقة حتى إذا كان يستحق المكافأة بحق

المحافظة على احترام الذات مع المريض :

يجب أن تشجع المريض لكي يساعد نفسه قدر المستطاع. لا تدلل المريض وفى الوقت نفسه لا تدفعه إلى مواقف أو أماكن من المؤكد أن يفشل فيها. ويجب ألا تجعل أفكار المريض موضع سخرية، وعندما لا تكون موافقا على أفكاره أظهر ذلك بطريقة تسمح له بالمحافظة على كرامته. أعطه الاحترام بأن تصمم على أن يحترمك شخصيا. كإنسان ناضج فان له الحق أن يتوقع منك أن تطبق تصرفات الكبار على تصرفاته بالرغم من كونه مريضا. إذا أهانك يجب أن تخبره بأنك قد أهنت وأنك لا ترضى عن ذلك.

قف بثبات في تعاملك معه :

لا تسمح للمريض بأن يستخدم مرضه لكي يحصل علي ما لا يستحقه ... هل هذه النصيحة غريبة ؟ ... معظم المرضى المتحسنين يعانون من بعض الصعوبة في العودة للحياة الطبيعية مرة أخرى. المرضى بعد حصولهم على الرعاية الطبية يكونون خائفين من مواجهة متطلبات الحياة مرة أخرى.وفي محاولتهم لكي يظلوا معتمدين وتحت الرعاية التي لا يحتاجونها يحاولون اللعب على عواطف الناس من حولهم. السماح لهم باستغلال مرضهم بهذه الطريقة يكون عبئا على من حولهم ،ولذلك يجب على الأقارب أن يقفوا بحزم ضد رغبات المريض بحيث يستطيع أن يقف على قدميه مرة أخرى . عندما يشك الأقارب في حاجة المريض إلى بعض الرعاية الخاصة فيجب عليهم الاتصال بالطبيب.



❑ **سيدى الطبيب.. إبنى يعانى من المرض الفصامى منذ حوالى ٥ سنوات وقد عرض على الكثير من الأطباء النفسيين وتناول الكثير من الأدوية وكان كل طبيب يضيف له نوعا مختلفا من الأدوية حتى أننى أعتقد أن الأطباء قد جعلوا من ابنى حقل تجارب للأدوية... وأخيرا أدخلناه إحدى المصحات للعلاج وبعد الخروج من المستشفى فإنه حاليا فى حالة من التحسن النسبى وقد نصح الأطباء بمداومة الاستمرار فى العلاج مع متابعة الأطباء كل فترة... أرجو أن تدلنا على برنامج علاجى للتعامل مع الإبن عقب خروجه من المستشفى حتى لا تنتكس حالته مرة أخرى**

❑ **أخى العزيز... هذه بعض الملاحظات الهامة لأهل المريض لكيفية التعامل مع المريض النفسى بعد خروجه من المستشفى**

١) حافظ على عهودك للمريض دائما . إذا وعدت المريض بأن تأخذه إلى مكان ما مثل النادي أو السينما فيجب أن تفي بوعدك حتى إذا كان ذلك مرهقا لك.

٢) يجب التأكد من أن المريض يتناول الدواء الموصوف له بالروشتة الطبية في مواعيدها حتى لو كان معترضا عليها وحتى لو كان يبدو متحسنا ولا يحتاج إليها، لأن الطبيب يعلم ما هو الأفضل للمريض وأين مصلحته، ولذلك فإن إرشاداته يجب أن تنفذ بدقة.

٣) إذا كان هناك مواعيد محددة ودقيقة للمريض لمقابلة الطبيب يجب التأكد من المحافظة على تلك المواعيد حتى لو كان المريض لا يريد أن يذهب في المواعيد المحددة للطبيب .

٤) إجعله يعرف أنك تساعده في الكبيرة والصغيرة وأنك سوف تكون دائما بجانبه لمساعدته عندما تستطيع وأنك لن تتخلى عنه.

٥) إذا كانت لديك أسئلة عما يجب أن تفعله للمـريض اتـصل بالطبيـب أو الأخصائي الاجتماعي في المستشفى أو العيادة للاستفهام عنها

العودة للعمل :

إذا كان المريض له وظيفة قبل مرضه فإنه يجب أن يعود للعمل مرة أخـرى بمجرد تحسنه بدرجة كافية لان البقاء في المنزل أو حوله في فراغ من الممكن أن يؤدى إلى تحطيم الروح المعنوية لديه. أداء أي نوع من العمل يعد أفضل له مـن الراحة النفسية لأن وجود الوظيفة أو العمل يؤثر كثيرا في إحساسه بالثقة في النفس والصحة النفسية.

في العمل:

– الزملاء في العمل يستطيعون مساعدة المريض النفسي بإتباع هذه القاعـدة البسيطة : عامله كما تعامل الشخص الذى أدخل المستشفى للعلاج من أى مرض عضوي... إجعله يحس كأنه فرد عادى في العمل... أشـعره بـالود والـصحبة والثقة... إنه سوف يحتاج للصداقة مثل أى فرد آخر.

– لا تدلل المريض بمحاولة أن تحميه من المسئوليات والأعمال الشاقة وأعطه الفرصة لكي يشارك فيها ، لا تكن شكاكا فيه وتتوقع منه أن يعمل أشياء غريبة. إذا كنت متوقعا منه ذلك فان أى عمل عادى منه سوف يبدو لك غريبا، وإذا عمـل شيئا خارجا بعض الشيء عن الطبيعي فتذكر أن أي فرد منا من الممكن أن يعمـل ذلك .

– الأفضل أن تقابله كأنك لم تسمع أو تعرف أنه كـان مريـضا نفـسيا مـن قبل. لا تضع القيود على كلماتك بأن تخشى أن تقول أي كلمة مثل كلمة (جنون أو مريض) أمامه، فقط تكلم كما تتكلم مع أى فرد آخر .

– عندما يرجع للعمل مرة أخرى بعد العلاج عرفه نظام العمل الكامل حتـى يكون متأقلما مع نظام العمل الروتيني. إذا كان المريض مكث في المستشفي لمدة طويلة فان التأقلم سوف يستغرق مدة أطول بعض الشيء.

ما مدى احتمال الاصابة بمرض الفصام؟

❑ **أخى يعانى من المرض العقلى منذ حوالى ٣ سنوات وقد شخصه الأطباء بأنه مرض الفصام كما أن عمى كان يعانى من نفس المرض وأدخل عدة مستشفيات للعلاج ومازال يتلقى العلاج حتى الآن...أنا فى حيرة وخوف على نفسى... أرجو أن تخبرنى ما هى نسبة إصابتى بهذا المرض وشكرا.**

❑ **الأخ العزيز:**

لا توجد طريقة مؤكدة للتنبؤ بمن سوف يصاب بالمرض. ومع ذلك فإن هناك ١ من كل ١٠٠ فرد على مستوى العالم يصاب بالفصام. ولما كان المرض يصيب بعض الأسر فان نسبة تعرضك للمرض ستكون أكبر إذا كان أحد أفراد الأسرة مريض. وعلى سبيل المثال فان النسب كالأتي:-

- إذا كان أحد الآباء أو الأخوة أو الأخوات مصاب فان نسبة تعرضك للمرض سترتفع من ١% إلى حوالي ١٠ %.
- إذا كان الأبوان مصابان فان النسبة ستكون حوالي ٤٠%.
- إذا كان أحد التوائم غير المتطابقين مصابا فإن نسبة إصابة الآخر تكون من ١٠ - ١٥ %
- إذا كان أحد التوائم المتطابقين مصاب فان النسبة تكون من ٣٥-٥٠%
- إذا كنت حفيد أو أبن عم أو أبن خال أو عم أو خال مصابا فان نسبة إصابتك ستكون حوالي ٣%
- مرض الفصام لا يفرق بين الجنسين - الأولاد والبنات لديهم نفس النسبة للإصابة بالمرض.

❑❑❑❑

هل استطيع أن أنجب أطفال إذا كنت أعاني من مرض الفصام

❑ أنا مهندس فى سن ٣٥ وقد تخرجت من الكلية منذ حوالى ١٢ سنة وكنت اعمل فى شركة قطاع خاص ولكننى أصبت بمرض شخصه الأطباء أنه مرض الفصام وحالتى الآن والحمد لله متحسنة وقد خفض الأطباء جرعات الدواء إلى ٣ أقراص يوميا وحاليا أعمل منذ حوالى سنة والآن أرغب فى الزواج ولكن لدى الكثير من المخاوف... هل أستطيع الزواج الآن ؟... وهل إذا تزوجت أستطيع أن أنجب أطفال ؟

❑ الأخ العزيز...مرض الفصام له بعض الأسس الوراثية، ولكن هذا لا يعني انك يجب ألا تتزوج أو تنجب أطفال، وحيث أن كل إنسان يتمنى أن يكون أبا صالحا في المستقبل وان يكون لديه الإمكانية في أن يعول أسرته فلذلك يجب أن تسأل نفسك بعض الأسئلة الآتية:-

- هل حالتك المرضية مستقرة ؟ وهل تستطيع العمل مدة كاملة - مثل باقي الزملاء - لكي تعول أسرتك؟
- هل التوترات ومسئولية تربية وتنشئة الأطفال سوف تؤدي إلى انتكاس حالتك مرة أخرى؟
- ماذا عن أثر الوراثة على الأطفال ؟ ...نسبة إصابة كل طفل بالمرض من أبناء المريض الفصامى حوالي ١ من كل ١٠ أطفال - أما إذا كانت الزوجة مريضة أيضا بالفصام فإن النسبة تكون ٢ من كل ٥ أطفال.
- هل شريك حياتك إنسان مسئول وناضج ويستطيع أن يعطي الأمان وجو الطمأنينة للأطفال

وكما ترى فإن هذه القرارات شخصية حسب كل حالة وتعتمد عليك شخصيا وحسب وضعك الحالي

صديقي يعاني من مرض الفصام .. كيف أستطيع المساعدة ؟

- **لى صديق منذ فترة الطفولة وكان نعم الصديق وكنا متلازمين دائما طوال فترة الدراسة فى المرحلة الابتدائية والإعدادية وكذلك المرحلة الثانوية ثم سار كل منا فى مسار دراسى مختلف فدخلت أنا كلية الطب ودخل هو كلية الهندسة وبالرغم من ذلك كنا دائما نتقابل فى نهاية اليوم الدراسى وكنت أحرص دائما على أن أقابله يوميا إلى أن بدأ سلوكه فى التغير ولاحظت عليه كثرة النسيان والسرحان وإهمال فى أموره الشخصية وعدم انتظامه فى الدراسة ثم انطوى على نفسه وبدأ يرفض مقابلتى ويرفض الاستماع إلى مناقشاتى معه بشأن سلوكه وانقطعت السبل بيننا ثم علمت من أسرته أنه تلقى علاجا نفسيا عند أحد الأطباء وقد بدأت حالته فى التحسن وطلبت منى أسرته أن أعود إلى مصاحبته مرة أخرى حتى أساعده على الرجوع إلى الاستقرار النفسى... أرجو منك أن تدلنى على كيفية التعامل معه.**

- الصديق الوفى...كلنا يحتاج للأصدقاء الذين يصاحبوننا في أوقات الشدة وأوقات الرخاء. مرضي الفصام سوف يقدرون صداقتك. إنهم دائما منبوذين من هؤلاء الذين يجهلون طبيعة مرضهم. الكثير من مرضى الفصام لديهم مستوى ذكاء مرتفع ولا يستطيع أى فرد – إلا الذين يعايشونهم – أن يلحظ عليهم أي شيء غير طبيعي في تصرفاتهم.

انك تستطيع أن تكون صديقا حقيقيا بأن تحاول تفهم طبيعة مرضهم وأان تعلم الآخرين معلومات عن المرض عندما تسنح الفرصة...حاول دائما أن تظهر للناس حقيقة مرض الفصام ...حاول أيضا أن تتعرف على أسرة صديقك.على سبيل المثال فإن أسرته سوف تساعدك على أن تتفهم كيف أن صديقك أحيانا يكون في

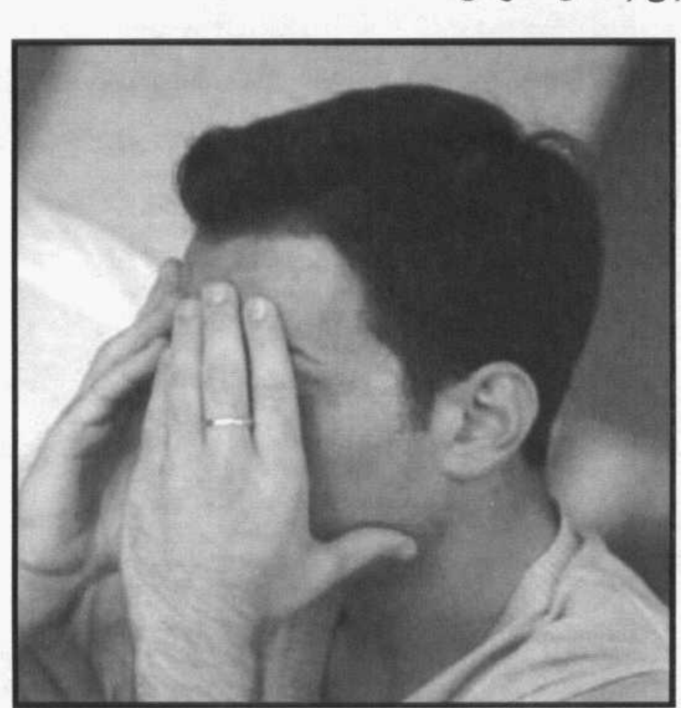
حالة حيرة وارتباك بسبب طبيعة المرض المزمنة ... وإذا عرفت ذلك فإنك سوف تساعده بأن تشجعه وتدعمه أثناء هذه الأوقات العسيرة.

وإذا كنت تخطط لإقامة أنشطة اجتماعية مع صديقك فيجب أن تتذكر:-

- مرضى الفصام يحتاجون لوجود جدول ينظم حياتهم وأن ينالوا قسطا وافرا من النوم والراحة.

- بسبب وجود بعض الأوقات التي يعاني فيها المريض من الإعاقة الفكرية فان الدراسة والاستعداد للامتحانات يجب ألا تترك حتى اللحظة الأخيرة.

- استخدام العقاقير الممنوعة (المنومات والمخدرات) شيء خطير جدا لأنه قد يؤدى إلى إنتكاس المرض.



هل مرضى الفصام من الممكن أن يصبحوا عدوانيين؟

- **كنت أشعر بارتباط عاطفى بابن عمى منذ الصغر وقد تزوجت حديثا منه وقد أخبرنى الأهل أنه كان يتلقى العلاج من مرض الفصام وان حالته متحسنة ومازال يتلقى العلاج ويتابع باستمرار عند أحد الأطباء النفسيين.... ولكنه أحيانا يكون عصبى المزاج ويثور لاتفة الأسباب ويعتدى على بالضرب العنيف وأنا اخشى على نفسى منه... هل من الممكن أن يكون خطيرا ويؤذينى فى نوبة من نوبات الغضب... إننى أحيانا أظل طوال الليل سهرانة خوفا على حياتى منه... أرجو النصيحة وشكرا**

- الزوجة الحائرة...بالرغم من أن وسائل الأعلام والصحف تميل دائما للربط بين الأمراض النفسية والعنف الجنائي فإن الدراسات المختلفة أظهرت – إذا نحينا جانبا هؤلاء الذين لديهم سوابق عنف قبل ظهور المرض أو دخول المستشفيات – أن نسبة العنف تكاد تكون متقاربة بين المرضى النفسيين وباقي أفراد المجتمع.

والدراسات ما زالت مستمرة لتوضح وتصحح مفاهيمنا عن بعض الأمراض النفسية ومدى وجود درجة من درجات العنف في كل مرض على حده. ولكن بالتأكيد فان معظم مرضى الفصام غير عدوانيين ولا يميلون للعنف وذلك لأنهم دائما يفضلون الانطواء والعزلة. وهناك بعض الحالات الحادة المضطربة تصبح في حالة هياج واندفاع ولكن هذه النوبات أصبحت اقل بعد ظهور برامج العلاج الحديثة واستخدام الأدوية المضادة للذهان. وهناك اتفاق عام على أن أعنف الجرائم لا ترتكب بواسطة المرضى الفصاميين وان أغلب المرضى الفصاميين لا يرتكبون جرائم عنف.

سيدتى رجاء مراجعة الطبيب المعالج لإعادة تنظيم جرعات العلاج حتى تستقر حالة الزوج مرة أخرى.

هل يعفي المريض من المسؤولية إذا ارتكب جريمة

- **آخى يعانى من المرض النفسى وهو يعالج من هذا المرض منذ حوالى ١٠ سنوات ، ومنذ حوالى عام امتنع أخى عن العلاج مما أدى إلى انتكاس الحالة مع حدوث نوبات من الإندفاع والشك وبعدها تشاجر مع أحد الجيران ظنا منه أنه يعاكس أهله وأصابه بإصابة فى وجهه مما أدى إلى عمل محضر له بقسم الشرطة وعرضه على النيابة وحاليا هناك قضية له بالمحكمة وعندما ذهبنا إلى المحامى طلب منا إحضار شهادة تفيد بأنه يعالج من المرض النفسى ...هل أخى المريض محاسب عن أعماله أم أنه غير مسئول عن تصرفاته خصوصا أثناء النوبة المرضية..أرجو الإفادة وشكرا.**

- الأخ العزيز...إن تقرير حالة الجاني النفسية أو العقلية لتحديد مدى مسئوليته الجنائية لا يتوقف على دراسة سلوكه أثناء ارتكاب الجريمة فحسب ولكن يعتمد على ملاحظة دقيقة وغير مباشرة لحالته بعد ارتكاب الجريمة مباشرة ولفترة كافية، وأيضاً تعتمد على الدراسة العلمية العميقة لتاريخ المرض والتاريخ التطوري وذلك منذ مراحل بداية التطورات والأعراض المرضية النفسية عليه.

وعلى ذلك فإن دراسة دوافع الجريمة لا تأتى إلا من مجموع دراسة الحالة المرضية قبل وأثناء وبعد ارتكاب الحادث فلا يجوز الحكم على الجاني بالمرض من عدمه بمجرد معرفة ملابسات الجريمة وظروفها وقت ارتكابها فقط، لأن ذلك يزج بنا إلى نتائج قد تضيع معها الحقيقة.

ويجب أن تعلم أنه ليس كل مرض نفسي أو عقلي ترفع معه المسئولية الجنائية عن الجاني وإنما بعض الأمراض العقلية الشديدة كالتخلف العقلي بدرجة كبيرة والفصام العقلي المتدهور والمزمن، ولا بد أن يكون هناك ارتباطا وثيقاً ومؤكداً بين نوعية الجريمة والحادث وبين أعراض المرض النفسي كالمعتقدات الخاطئة والأوهام في حالة اضطراب التفكير عند المريض من حيث الخلل في إدراكه أو

انفعاله العاطفي.وفى هذه الحالة يجوز أن يقال إنه حتى في حالة المـــرض العقلـــي المؤكد فلا بد من أجل تحديد المسئولية الجنائية من أن يثبت الإرتباط بين أعراض المرض وبين دوافع الجريمة وأسبابها وظروفها على أن يكون هذا الارتباط وهـــذه العلاقة ثابتة ومؤكدة ومباشرة أيضا وهذه العلاقة تقطع الشك باليقين وتبعد الشبهات حول استغلال البعض للمرض النفسي في نفى التهمة أو تخفيـــف العقوبـــة عـــن المجرمين.

ما هو دور الجلسات الكهربائية في علاج مرض الفصام؟

❑ **إبنى يعانى من مرض الفصام منذ مدة طويلة وظل يتلقى العلاج مـــع أحـــد الأطباء ولكن بدون تحسن يذكر وأخيرا بدأ يعانى من نوبات اندفاع وهياج وعدم النوم ثم بدأ يرفض تناول العلاج وأصبح مزاجه مكتئبا ويرفض الكلام والأكل معنا وعندما ذهبنا به إلى الطبيب المعالج طلب منا استعمال الدواء مع ضرورة عمـــل ٦ جلسات كهربائية حتى تتحسن حالته... نحن نخاف من استخدام هذا النوع من العلاج حيث سمعنا من البعض إنها تدمر خلايا المخ وان من يـــستعملها يـــصبح محتاجا لها باستمرار..أرجو النصيحة وشكرا.**

❑ الأب الفاضل... تستخدم الجلسات الكهربائية في علاج مـــرض الفـــصام فـــي الحالات التالية:

- حالات الفصام الحادة وكذلك الحالات الحديثة
- حالات الفصام الكتاتوتي، وتعتبر العلاج الأساسي في مثل هذه الحالات
- حالات الإنعزال والقلق وعدم الاهتمام والخمول المصاحبة للمرض
- إذا صاحب الفصام أعراض وجدانية إما اكتئابية أو انبساطية.
- تقلل أحيانا جلسات الكهرباء من شدة الهلاوس والضلالات وما يصاحبها من آلام نفسية شديدة.

أما عن تأثير الصدمات الكهربائية فإنها تغير من حركة الهرمونات العــصبية بين أغشية خلايا المخ مما يعيدها لحالة التوازن الــسابق، وكــذلك تنبــه منطقــة الهيبوثلاموس وخاصة مركز الجهازين السمبثاوى والباراسمبثاوي مما يؤثر علـــى نسبة هذه الهرمونات كما أنها تعطي راحة وقتيه لنشاط المخ الكهربائي بحيث يبــدأ العمل ثانية بطريقة سوية. وتعطي جلسات الكهرباء تحت تأثير المخــدر ومرخــي العضلات ولا يشعر المريض إطلاقا بهذه الصدمات.ويحتاج مريض الفصام لحوالي ٨-١٢جلسة كهرباء بمعدل ٢-٣ صدمات في الأسبوع ويعتمد عدد هذه الجلــسات على مدى درجة التحسن واختفاء الأعراض ويترك ذلك لتقدير الطبيب المعالج. وقد أثبتت البحوث المعملية والتشخيصية باستخدام رسم المخ بالكومبيوتر عدم وجــود آثار سلبية من العلاج بالصدمات الكهربائية إذا استخدم هذا العلاج بالطريقة الطبية السليمة. وتشير الأبحاث الحديثة المقارنة إلى انه يتساوى تأثير الجلسات الكهربائية مع العقاقير بعد ٦ اشهر من بدء العلاج ولذا فان الكهربــاء لهــا فاعليتهــا علــى الأعراض من الناحية الزمنية (أي زوال الأعراض سريعا).

أما عن المقولة الشائعة بأن من يعالج بالجلسات الكهربائية يصبح مدمنا عليهــا ويحتاجها باستمرار فان هذا الكلام غير صحيح طبيا لأن العلاج بالجلسات يستخدم كلما احتاج المريض لهذا النوع من العلاج أو كلما انــتكس المــرض، ونــستطيع مقارنة ذلك باستخدام المضادات الحيوية فى علاج حالات نزلات البرد كلما حدثت نوبة مرضية فهل نستطيع القول حينئذ بأن المريض قد أصبح مــدمنا علــى تلــك المضادات!.



ماذا عن استخدام الأدوية المضادة للذهان ؟

❑ **أختى تعانى من المرض النفسى وقد نصحنا أحد الأطباء النفسيين بعلاجها بالأدوية النفسية ونحن نخاف من استخدام تلك العلاجات خوفا من ان تؤدى إلى الإدمان أو إلى ضرر على الجسم والكبد...أرجو النصيحة وشكرا**

❑ الأخت الفاضلة...الأدوية المضادة للذهان (أو المطمئنات الكبرى) بدأ استعمالها منذ منتصف الخمسينيات وساعدت على تحسن حالات الفصام، وتقلل هذه الأدوية أعراض الفصام الذهانية وتسمح عادة للمريض بأن يحيا ويعمل بطريقة أفضل. والأدوية المضادة للذهان هي أفضل طرق العلاج المتاحة حتى الآن ولكن يجب أن نعلم أنها لا تشفي المرض بصفة نهائية أو تضمن عدم حدوث نوبات أخرى في المستقبل – كما لا تشفى أدوية علاج الضغط مرض الضغط نهائيا.ونوع الدواء المستخدم وجرعته تكون من مسئولية الطبيب المعالج، ودائما تكون الجرعة حسب كل حالة على حدة والهدف من ذلك هو الحصول على تأثير علاجي مفيد بدون ظهور علامات سلبية من العقار.

وتعتبر الأدوية المضادة للذهان مفيدة جدا في علاج بعض أعراض الفصام مثل الهلاوس والضلالات. ويظهر التحسن المستمر على نسبة كبيرة من المرضى ، ولكن هناك فئة قليلة من المرضى لا تفيد معهم هذه الأدوية بطريقة واضحة ونسبة نادرة لا تؤثر عليهم على الإطلاق. ومن الصعوبة التنبؤ بتأثير العلاج على المرضى والتفريق بين من سوف يتحسن مع العلاج وبين من لا يستجيب للعلاج.

وتنتاب بعض المرضى وأسرهم القلق من استخدام العقاقير المضادة للذهان بسبب الاعتقاد بأن هذه الأدوية تسبب آثارا جانبية سيئة وأنها أحيانا تؤدي للإدمان ويجب لذلك التأكيد بأن الأدوية المضادة للذهان لا تؤدي إلى الإدمان أو التعود وأن عودة الأعراض مرة أخرى عند الإمتناع عن العلاج يكون بسبب أن المريض

مازال يحتاج للعلاج حتى تستقر حالته، ويمكن تشبيه ذلك بعودة علامات وأعراض مرض البول السكري عندما يمتنع المريض عن العلاج قبل استقرار حالته.

وهناك إعتقاد خاطئ آخر عن الأدوية المضادة للذهان أنها تعمل كنوع من أنواع السيطرة أو التحكم في العقل. ولذلك يجب أن نعلم أن هذه العقاقير لا تتحكم في أفكار المريض ولكنها بدلا من ذلك تساعد المريض على معرفة الفرق بين الواقع وبين الأعراض الذهانية، حيث تعمل هذه العقاقير على تقليل الهلاوس والضلالات المرضية والحيرة والارتباك والهياج وبذلك تسمح للمريض بأن يتخذ قراراته بطريقة واقعية وعقلانية سليمة ومن الملاحظ أن مرض الفصام يتحكم في عقل المريض وشخصيته وفي هذا المجال تساعد الأدوية المضادة للذهان في تحرير المريض من أعراض المرض وتساعده في التفكير بطريقة أوضح واتخاذ قرارات أفضل بطريقة مدروسة.

ويعاني بعض المرضى أحيانا من الميل للنوم وعدم القدرة على التعبير أثناء استخدام العقاقير وبتنظيم الجرعة المناسبة لعلاج المرضى تختفي هذه الأعراض لان هذه العقاقير يجب ألا تستخدم كنوع من القيود الكيميائية. وبالمتابعة المستمرة نستطيع تنظيم جرعة الدواء للحصول على أفضلا نتيجة بدون وجود أعراض غير مطلوبة وهناك اتجاه حالي بين الأطباء لإستخدام أقل جرعة ممكنة من الأدوية لتمكين المريض من الحياة بطريقة منتجة ومريحة وبدون السماح لعودة المرض مرة أخرى.



❑ **أعمل مهندس كومبيوتر منذ حوالى ١٠ سنوات وكنت متفوقا فى عملى طوال تلك السنوات إلى أن حدث لى بعض المشاكل مع الأسـرة ممـا أدى إلى عدم النوم وشدة الانفعال وبعدها بدأت أشك فى الجيران والناس مـن حولى وعندما ذهبت للطبيب شرح لى أننى أعانى من حالة مـن حـالات المرض النفسى (الفصام) ووصف لى بعض العقاقير الطبيـة والحمـد لله حاليا حالتى متحسنة ولكننى مللت من الاستمرار فى العلاج وأشـعر انـه يؤثر على قدرتى على التركيز والعمل وعندما طلبت من الطبيب المعـالج تخفيض جرعة العلاج نصحنى بالصبر والاستمرار فى نفس العلاج، والآن بعد مضى حوالى عام مازال الطبيب ينصحنى بالاستمرار فـى العـلاج... أرجو النصيحة وشكرا.**

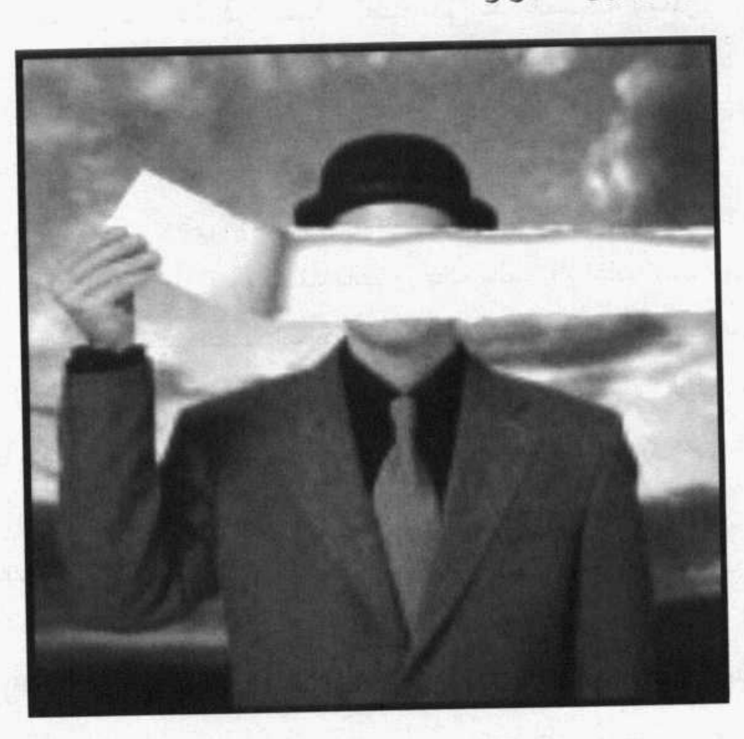
❑ الأخ الفاضل...تساعد الأدوية المضادة للذهان على تقليل نسبة انتكاس المرضى المستقرين نفسيا. وقد لوحظ أنه بالرغم من استخدام العلاج بانتظام فإنـه يحـدث انتكاس في حوالي ٤٠% من المرضى في خلال سنتين بعد الخروج من المستشفي وهذه النسبة أفضل من الحالة الأخرى-(المرضي الذين لا يتنـاولون العـلاج)- حيث تصل نسبة الانتكاس إلى ٨٠% في أولئك المرضي الذين لا يتناولون العلاج.

وفي جميع الأحوال فإنه من غير الدقيق القول بأن العلاج المنـتظم يمنـع الانتكاس بصورة نهائية. إن علاج العلامات والأعراض الشديدة للمرض تحتـاج بصورة عامة إلى جرعات أعلى من تلك المستخدمة للعلاج الوقائي ولذلك فان مع ظهور أعراض المرض مرة أخرى فان زيادة الجرعة الدوائية بصورة مؤقتة قـد تمنع ظهور المرض بطريقة كاملة أو تمنع الانتكاس الكامل للمرضى.

وهناك بعض المرضى الذين ينكرون حاجتهم للعلاج وأحيانا يتوقفون عـن العلاج بمزاجهم أو بناء على نصيحة الآخرين وهذا يؤدى لانتكاس المرض (بالرغم من أن الأعراض لا تظهر فورا) ومن الصعوبة بمكان اقتنـاع بعـض مرضـى

الفصام بحاجتهم للاستمرار في العلاج الدوائي خصوصا عندما يحسون بأنهم أفضل بدون استخدام العلاج، ولذلك فإن استخدام العقاقير الممتدة المفعول قد تكون أفضل لهؤلاء المرضى الذين لا يمكن الاعتماد عليهم في الاستمرار في تناول الدواء بطريقة منتظمة.

ويجب أن نؤكد مرة أخرى على أهمية عدم التوقف عن العلاج الدوائي بدون النصيحة الطبية وبدون استقرار الحالة.



ماذا عن الأعراض الجانبية للدواء ؟

❑ **وصف أحد الأطباء المعالجين لأمى بعض الأدوية النفسية وعند إستخدامها حدث لها بعض الأعراض الجسمانية مثل الدوخة وعدم الاستقرار وتقلصات بالعضلات ورعشة بالأطراف وجفاف بالفم وزغللة بالعين مما أدى إلى امتناعها عن العلاج مما أدى إلى عدم تحسن الحالة أرجو أن تساعدنا فى كيفية التغلب على هذه المشكلة وشكرا**

❑ الابن البار... العقاقير المضادة للذهان - مثل جميع العقاقير الأخرى- لها بعض الآثار الجانبية السلبية الغير مطلوبة مع الآثار العلاجية المفيدة. وأثناء المراحل المبكرة للعلاج تظهر بعض الآثار السلبية مثل الدوخة وعدم الاستقرار وتقلصات بالعضلات ورعشة بالأطراف وجفاف بالفم وزغللة بالعين، وأغلب هذه الأعراض السلبية من الممكن التغلب عليها إما بتخفيض الجرعة الدوائية أو باستعمال بعض العقاقير الأخرى وقد لوحظ أن استجابة المريض للعلاج تختلف من فرد لآخر وكذلك يختلف ظهور الأعراض السلبية من مريض لآخر وقد يستفيد مريض من عقار ما أكثر مما يستفيد غيره من العقاقير الأخرى.

وهناك مجموعتان من الأدوية التي تستخدم في علاج مرض الفصام:

المجموعة الأولى ويطلق عليها اسم العقاقير التقليدية وهي التي تستخدم في العلاج منذ فترة طويلة مثل أقراص ملليريل، لارجاكتيل، ستيلازين، سافينيز وهذه العقاقير تفيد في علاج الأعراض الإيجابية لمرض الفصام مثل أعراض الهلاوس والضلالات والهياج ولكنها لا تفيد في علاج الأعراض السلبية للمرض كما أن لها الكثير من الآثار الجانبية.

أما المجموعة الثانية من العقاقير فتسمى العقاقير غير التقليدية وهي عقاقير بدأ في استخدامها في الفترة الأخيرة وتستخدم في علاج الأعراض الإيجابية للفصام كما أنها تفيد في الأعراض السلبية مثل العزلة والانطواء كما أن أعراضها الجانبية تكون أقل ومن أمثلة هذه العقاقير أقراص رسبردال و ليبونكس و زيبركسيا .

متى تستخدم العقاقير غير التقليدية؟

❑ أخى يعالج من المرض النفسى منذ مدد طويلة وكان يتلقى العلاج بالعقاقير الطبية وكنا نصرف تلك العقاقير من التامين الصحى وكانت الحالة تتحسن أحيانا وتنتكس أحيانا أخرى وأخيرا ذهبنا إلى أحد الأطباء الذى طلب منا استخدام أنواع جديدة من العقاقير الغالية الثمن وقال لنا أن تلك العقاقير تأثيرها أفضل فى العلاج ولكن سعرها أغلى وشرح لنا أن العقاقير الحديثة لها تأثير غير تقليدى على المخ وأن تأثيرها أفضل ... أرجو أن تشرح لنا الفرق بين تلك الأدوية والأدوية القديمة التى كان يعالج بها أخى منذ مدة طويلة

❑ الأخ الفاضل... إن أهم أسباب الانتقال لاستعمال العقاقير غير التقليدية هي:-

- استمرار وجود الأعراض الإيجابية للمرض (الهلاوس والضلالات) بالرغم من الانتظام في العلاج الدوائي
- استمرار وجود الأعراض السلبية للمرض (تبلد المشاعر والعزلة الاجتماعية.. الخ) بالرغم من الانتظام في العلاج.
- وجود ضيق وعدم راحة من الأعراض الجانبية للعقاقير وعدم تحسن تلك الأعراض بالرغم من إستخدام بعض العلاجات الأخرى.
- وجود بعض الأعراض العصبية والتي تحدث بعد فترة والتي تظهر مع الإستخدام المستمر للعلاج بالعقاقير التقليدية

والانتقال من استخدام العقاقير التقليدية إلى العقاقير الحديثة (غير التقليدية) ممكن في أي وقت أثناء العلاج ويجب أن يتم ذلك بعد مناقشة المريض وأسرته ويجب أن نعلم أن كل عقار له بعض الآثار السلبية حتى في حالة العقاقير الحديثة وكذلك يجب أن نلاحظ أن أسعار تلك العقاقير مرتفعة وتحتاج للاستعمال مدد طويلة حسب حالة كل مريض.

متى يدخل المريض الفصامي المستشفى ؟

- **سيدى الطبيب... أرجو منك النصيحة فى موضوع أختى التى تبلــغ مــن العمر ٣٠ عاما وتعالج من مرض الفصام منذ حوالى ٥ سنوات وحالتهــا فى الفترة الأخيرة غير مستقرة وباتت تعانى من الاندفاع ضد الأهل وإهمال النظافة الشخصية وحاليا ترفض تناول العلاج الموصوف من الطبيب الذى نصح الأسرة بإدخالها إحدى المصحات حتى تستقر حالتها النفسية.ونحــن نخشى على سمعة أختى من دخولها المستشفى وفى نفس الوقت نخــشى على صحتها من أن تؤذى نفسها أو تؤذى الأسرة... أرجو المشورة هــل حالتها تحتاج لدخول المستشفى أم من الممكن علاجها فى المنزل؟**

- الأخ الحائر...يتقبل معظم مرضى الفصام العلاج الطبي والنفــسي، وأحيانــا يطلب البعض مساعدته للعلاج من إضطراب التفكير والسلوك والوجدان، ويعتمــد قبول المريض للعلاج على درجة استبصاره بالمرض. أما إذا فقد القــدرة علــى الاستبصار فيؤدي ذلك إلى رفض العلاج، ويهاجم من يتهمه بــالمرض... وهنــا يجب إدخاله المستشفي للعلاج قبل زيادة أعراض المرض.

وأهم الأسباب التي تدعو الطبيب إلى إدخال المريض المستشفي هي:

- عدم استبصار المريض بأعراضه ورفضه العلاج بشدة.
- الفصام الكتاتوني الحاد
- محاولات الانتحار المتعددة
- العدوان المستمر على الغير وتحطيم الأثاث
- القيام بسلوك فاضح يهدد استقرار المجتمع أو العائلة
- رفض الطعام والشراب والخطورة على حالته الجسمانية
- الحالة الاجتماعية للمريض، كأن يكون وحيدا لا يمكن التأكد من انتظامــه في العلاج أو لا تستطيع العائلة تحمله في المنزل.
- حالات الهياج الشديد أو الغيبوبة والانعزال المفرط

- علاج المريض بجرعات عالية من دواء يحتمل أن يؤدي إلى أعراض جانبية سلبية إذ يستلزم وضع المريض تحت الملاحظة لفترة معينه .
- حينما يكون المريض قد اجتاز نوبة ذهانية سابقة ثم ظهرت عليه دلالات عدم التكيف وعدم القدرة على التحمل وبدا أنه في مسيس الحاجة إلي وسط اجتماعي مطالبه أقل.
- حينما يكون المريض في حاجة إلى الجماعة العلاجية أو إلى أن يحيا ويعمل داخل وسط اجتماعي في برنامج تأهيلي.

□□□□

ما هي نسبة الشفاء من مرض الفصام؟

❑ **عمى يعانى من المرض النفسى منذ حوالى ١٠ سنوات ومازال يتردد للعلاج مع الأطباء حتى الآن وحاليا نشعر جميعا أن هذا المرض لا شفاء منه لأنه كلما تحسن تعود الحالة للانتكاس مرة أخرى.... هل هناك شفاء كامل من هذا المرض وما هى نسبة الشفاء من هذا المرض أم أنه مرض مزمن لا شفاء منه ؟**

❑ سيدى...من العسير التنبؤ بنسبة الشفاء من مرض الفصام وذلك لأن المرض يتميز بالانتكاس ووجود نوبات دورية وربما يصبح من الأمراض المزمنة ولا يستطيع أحد أن يتكهن بمصير المرض إلا بعد عدة سنوات من المتابعة والاستقصاء.

- ومن الواضح أن المرض يختلف في استجابته للعلاج حسب نوع الحالة مما يجعل تقييمه عسيرا باعتبار العوامل المتداخلة وقد يستمر بعض المرضي في تناول العلاج عدة سنوات يكونون خلالها في حالة طبيعية ونشاط اجتماعي متواصل ولكن لا يمكن الجزم بأنهم قد شفوا تماما نظرا لتعرضهم للانتكاس بعد توقف العلاج.

• وربما اتجه مريض الفصام إلى التدهور البطيء إذا لم يعالج في بدء الأمر، لأن العلاج المبكر قد أثبتت أهميته ويؤثر تأثيرا فعالا في مصير المرضى ودرجه التوافق الاجتماعي للمريض مع خفض المدة التي يمكثها المريض في المستشفي

• كذلك فإن العقاقير الطبية الحديثة أفادت كثيرا في علاج الفصام وساعدت على تخفيض نسبة الانتكاس وإزمان المرض وطول مدة البقاء في المستشفي

• وكذلك يلعب السن دورا هاما في الشفاء، فالمريض الذي يعاني من هذا المرض في سن مبكرة تقل نسبة الشفاء لديه نظرا لعدم نضوج وتكامل شخصيته في هذا السن. وذلك عكس المرضى الذين يصابون بالمرض بعد سن الثلاثين.

• ويلعب الذكاء دورا فعالا في سرعة الشفاء فكلما زاد ذكاء المريض زادت فرصته في الشفاء أما أولئك المصابين بالتخلف العقلي فتقل نسبة شفائهم بشكل واضح.

• وتزيد كذلك نسبة الشفاء في المرضى ذوى الشخصية المتكاملة السوية قبل الإصابة بالفصام وتقل نسبة تحسنهم في المرضى ذوى الشخصية الانطوائية.

وقد وجد العالم بلويلر سنة ١٩٧٢ بعد متابعة لمدة ٢٢ سنة لمرضى الفصام أن التحسن يظهر في حوالي ٣/٢ المرضى أما الباقي فيتدهور ويقل شفاؤه ونادرا ما يتحسن أو يتوافق أكثر من ٥/١ الفئة الأخيرة. ومع استخدام العقاقير الحديثة فقد انخفضت نسبة المزمنين من المرضى وطول مدة البقاء في المستشفي وساعدت على سهولة التوافق الاجتماعي والاعتماد على الذات.



- **سمعنا أخيرا فى أحد البرامج على إحدى القنوات الفضائية عن أهمية علاج المرضى النفسيين- خصوصا مرضى الفصام المزمن- بواسطة التأهيل النفسى، وأن هذا النوع من العلاج يساعد على سرعة تحسن المرضى المزمنين والاستمرار فى استقرار الحالة النفسية... أرجو أن تدلنا على الهدف من هذا النوع من العلاج وكيف يطبق وأين يطبق وهل يساعد حقا فى علاج مرضى الفصام ؟**

- الأخ العزيز...تهدف الاتجاهات الحديثة في مجال الطب النفسي إلى علاج بعض الأمراض النفسية المزمنة " مثل الفصام المزمن وبعض حالات اضطراب الشخصية " وذلك في مستشفى مفتوح ويلحق بالمستشفى مراكز تأهيل متخصصة بهدف علاج الآثار السلبية التي تسببها هذه الأمراض في سلوك المريض مثل الانطواء والعزلة والسلبية والاندفاع وعدم الرغبة في القيام بالعمل.

والهدف من التأهيل النفسي هو تنمية القدرات السلوكية والإدراكية والاجتماعية للمريض للوصول إلى أفضل مستويات الأداء التي تمكنه من العودة للحياة الطبيعية بالمجتمع بعد طوال مدة معاناته فيعود إنساناً منتجاً ومفيدا لمجتمعه ولنفسه.

وفلسفة التأهيل النفسي تقوم على أن المرض العقلي لا يصيب كل مجالات السلوك في الشخص المصاب ولكن يتبقى له قدر من إمكانية التصرف في بعض الأمور العادية مثل المساعدة في تجهيز الطعام ومصادقة الآخرين والمشاركة في أعمال المنزل وشراء بعض المستلزمات. ومهمة المعالج النفسي هي العمل على تنشيط مجال هذه الإمكانيات وزيادة المشاركة الإيجابية.

كما يمكن تطوير السلوك الإنساني عن طريق التشكيل التدريجي للحصول على استجابات أفضل، وتتوقف الفترة اللازمة للحصول على هذا السلوك على نوعية العمل وعلى قدرة المريض ويحدث ذلك بشكل تدريجي ويحتاج إلى تشجيع مستمر.

وكذلك يتاح في هذه المراكز تأهيل المريض سلوكياً لكي يتواءم مع الحياة خارج المستشفى، حيث أن مراكز العلاج النفسي العادية لا تتيح بداخلها الفرصة الحقيقية لممارسة الأنشطة العادية جنباً إلى جنب مع الأنشطة العلاجية الطبية والنفسية والاجتماعية

ويقوم برنامج التأهيل النفسي في هذه المراكز على أسس علمية سليمة حيث يتم وضع استمارة بحث خاصة لكل مريض عند الدخول لتقييم حالته من مختلف الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية وذلك بقياس مستوى الذكاء ومدى التدهور الإدراكي، ويتم عمل إختبارات شخصية للمريض لمعرفة مدى قدرته على المشاركة في برنامج التأهيل ويخصص برنامج لكل مريض حسب احتياجاته وفقاً للدرجات التي حصل عليها في استمارة البحث ثم يعاود تقييم حالة المريض دورياً لبيان مدى مساهمة البرنامج التأهيلي في تحسن حالته.

ويشمل برنامج التأهيل على العلاج بالعمل حيث يقوم المرضى ببعض الأعمال التي تحتاج للمهارة اليدوية مثل أعمال النجارة وأشغال البلاستيك وذلك تحت إشراف أخصائيين مهنيين والهدف من ذلك هو قبوله لمبدأ العمل والعودة التدريجية للإنتاج وليس الهدف هو تحقيق عائد مادي أثناء فترة عمله

كما يشمل برنامج التأهيل كذلك علي العلاج بالفن حيث يساعد على علاج التشوه الإدراكى لدى المريض وكذلك القيام بالأنشطة الرياضية المختلفة وحضور محاضرات ثقافية وعلمية تهدف إلى تنمية قدرة المريض على التفكير المنطقي ومواجهة المشكلات ووضع الحلول اللازمة لها ويشمل البرنامج كذلك القيام بالرحلات الترفيهية والأنشطة الدينية التي تساعد المريض على زيادة ارتباطه بالدين وربط الدين بالحياة والواقع.



الباب الثانى

مرض الاكتئاب

إذا شخصت حالتك أو حالة أحد أفراد أسرتك بأنه يعانى من حالة اكتئاب فقد تشعر بأنك الفرد الوحيد الذى يعانى من هذا المرض ومشاكله وصعوباته. ولكنك لست وحدك فى هذه المشكلة . فقد أظهرت منظمة الصحة العالمية فى دراساتها المسحية للاكتئاب فى العالم، أن هناك على الأقل أكثر من ١٠٠ مليون شخص يعانون من الاكتئاب.ولحسن الحظ فإن هناك حالياً علاجات ناجحة لهذا المرض ولجعل الناحية المزاجية فى حالة إستقرار وثبات ولتساعدك على أن تستعيد صحتك وتستمر فى حياة مستقرة ومنتجة بإذن الله وهذه هى بعض الأسئلة عن مرض الاكتئاب والإجابة عليها:

ما هى نسبة الاكتئاب ؟

الاكتئاب مرض شائع فى المجتمع ونسبة الإصابة به ١: ٢٠ من كل شخص فى المجتمع سنوياً ونسبة الإصابة به بالنسبة للنساء إلى الرجال ٢: ١

ما هو الاكتئاب ؟

الاكتئاب كمرض وجدانى يختلف تماماً عن حالات الضيق التى يعانى منها كل الناس من وقت لآخر... إن الإحساس الوقتى بالحزن هو جزء طبيعى من الحياة ... أما مرض الاكتئاب فإن الإحساس بالحزن لا يتناسب مطلقاً مع أى مؤثر خارجي يتعرض له المريض.

وهناك أشياء ومواقف فى حياة كل منا من الممكن أن تسبب له بعض الحزن ولكن الأفراد الأصحاء يستطيعون التعامل مع هذه الأحاسيس بحيث لا تعيق حياتهم.

وكما يتوقع البعض فإن العرض الرئيسى للاكتئاب هو الشعور بالحزن. ولكن الحزن ليس دائماً هو العرض الأساسي فى الشخص المكتئب وإنما قد يكون الإحساس بالخواء وعدم القيمة أو عدم الإحساس نهائياً هو العرض الأساسي

للاكتئاب.وقد يشعر المريض المكتئب بالنقص الواضح والملمـوس فـي الـشعور بالمتعة تجاه أي شئ حوله لدرجة الزهد في كل شئ في الحياة.

أما الأطباء النفسيين فإنهم ينظروا إلى المريض المكتئب بأنه الشخص الذى يعانى من تغيير واضح وملموس فى المزاج وفى قدرته على الإحساس بذاته والعالم من حوله.والاكتئاب كمرض من أمراض الاضطراب الوجدانى يتراوح مـا بـين النوع البسيط والنوع الشديد المزمن الذى قد يؤدى إلى تهديد للحياة.

وللاكتئاب أنواع عديدة والأنواع الثلاث الهامة هى :-

- ❑ الاكتئاب الشديد (الجسيم)
- ❑ عسر المزاج
- ❑ الاضطراب ثنائى القطب

وظهر الاكتئاب الجسيم بعدة أعراض متداخلة تؤثر فى القدرة على العمـل والنوم والشهية والاستمتاع بمباهج الحياة مع إنكسار النفس وهبوط الروح المعنوية وتتميز هذه الأعراض بأنها تزداد فى فترة الصباح و تقل تدريجيا أثناء اليوم وهذه النوبات الشديدة من الاكتئاب من الممكن أن تحدث مرة أو مرتين أو عدة مرات فى حياة المريض.

وهناك نوعا آخر من الاكتئاب يسمى عسر المزاج وهو نوع أقل حدة مـن الاكتئاب وهو عبارة عن أعراض مزمنة مستمرة لمدد طويلة ولكنها لا تعيق حياة الإنسان بل تجعله لا يستطيع العمل بكفاءة ولا يستطيع الشعور بالبهجة والسعادة فى الحياة وقد يعانى المريض بعسر المزاج من نوبات اكتئاب شديدة.

كذلك فإن هناك نوع آخر من نوبات الاكتئاب ويسمى الاكتئاب ثنائى القطبية لأنـه يحوى دورات من الاكتئاب والانشراح (الهوس). وقد يكون التغيير أو التقلب فـى المزاج سريعا وحادا ولكن فى الغالب يكون بـصورة متدرجـة. وعنـدما يكـون المريض في دورة أو طور الهوس فإن جميع الأعراض تكون موجودة. والهـوس يؤثر على التفكير والقدرة على الحكم على الأمور والسلوك الاجتمـاعي لدرجـة

تسبب مشاكل خطيرة وإحراجا شديدا. مثلا قد تحدث تصرفات مالية من بيع وشراء بأسعار غير واقعية وإنفاق النقود ببذخ أو بسفه أو قد تحدث أعمالا غير مسئولة خلال تلك الفترة

معاناة مريض الاكتئاب

<u>وفى مقابلة طبية مع مريض يعانى من الاكتئاب دار الحوار التالى:</u>

❑**عمرك كام سنة ؟**

❑عمرى حوالى ٤٨ سنة .

❑**والحالة الاجتماعية. ؟**

❑متزوج ولى ٤ أولاد

❑**وما هو عملك؟**

❑أعمل بوظيفة محترمة لا أستحق أن أكون فيها

❑**وما الذى تشكو منه؟**

❑كل حاجة غلط وزاهد فى كل شئ

❑**والشكوى دى منذ مده ؟**

❑بقى لي ٦ أشهر فى الموضوع ده.

❑**هل تعانى من مشاكل فى النوم ؟**

❑النوم عندى مشكلة تؤرقني وأخاف من دخول السرير ... كل الناس يكونون نائمين وأنا الوحيد اللي صاحى وأظل أتقلب طول الليل وإذا نمت بعض اللحظات أقوم وأحس أن رأسي مش مستريحة وخايف إنى أتجنن وأفقد عقلى ويحصل لى مرض عقلى .

❑**مزاجك أخباره إيه ؟**

❑المزاج كئيب وزاهد ولا رغبة لى فى الحياة وشايف الدنيا ضيقة جداً ويا ريت أخلص بسرعة... أنا عايش فى جحيم.

❑**هل فكرت فى الهروب من الدنيا ؟**

❑فكرت في الانتحار لولا خوفى من أن أنهى حياتى وأكون كافر لكنت هربت

❑**الضيق يكون أكثر فى أول اليوم أم آخره ؟**

❑الاكتئاب والضيق يكون أكثر فى أول النهار وأكون مش عاوز أفتح عينى وأقوم من السرير

❑**هل تبكى فى الفترات الأخيرة ؟**

❑الأول كنت أبكى وكنت أستريح لما أبكى الآن لا أجد الدموع في عيناي

❑**هل تفضل الجلوس مع الناس أم أن تكون بمفردك ؟**

❑لا أرغب في الكلام مع أي إنسان وإذا جاء لنا ضيف أحب أنى أكون لوحدى في الحجرة وإنه يمشى بسرعة .

❑**هل تشاهد برامج التلفزيون ؟**

❑التليفزيون أصبح ممل ولا أستطيع متابعة أي برامج وإذا جلس الأولاد أمام التليفزيون أجدهم يضحكون ولكنى لا أجد أى بهجة أو سعادة ولا أستطيع التركيز فى المشاهدة إذا أصروا على أن أشاركهم فى الجلوس .

❑**والأحداث المثيرة زى مباريات الكرة هل تتابعها ؟**

❑حتى مباريات الكرة التى كنت أحبها وأتابعها بإستمرار لا يوجد الآن أى مزاج لها ولا يهمنى نتائج المباريات

❑**نظرتك للمستقبل...... هل تشعر بالتفاؤل ؟**

❑معنديش أى أمل أو هدف للحياة حتى نتائج الأبناء فى الامتحانات أصبحت لا أهتم بها ولم أسعد عندما علمت أن هناك شخصا تقدم لخطبة إبنتى .

❑**وماذا عن الشهية للطعام ؟**

❑الشهية فى الأكل حالياً ضعيفة جداً وفقدت حوالى ١٠ كيلو من وزنى فى خلال شهرين وحتى الأدوية الفاتحة للشهية لم تؤثر على شهيتى

❑**علاقتك بزوجتك ...هل توجد مشاكل ؟**

❑المشكلة مش فى زوجتى ولا فى معاملتها معى ٠٠ ولا أستطيع تحمل المناقشة معها ولا حتى الجلوس والتكلم فى أحوال الأولاد ومشاكلهم .

❑**والعلاقة الجنسية ؟**

❑حتى موضوع الجنس لم يعد لى اهتمام به الآن وليس لى الرغبة فى أى شئ

❑**هل تعانى من أى آلام بالجسم ؟**

❑عندى آلام جسدية منذ حوالى سنة والقولون عندى تعبان ونوبات صداع متكرر وآلام بالظهر والجنب وأحس باختناق فى الصدر

كانت هذه مقابلة مع مريض يعانى من مرض الإكتئاب ...والآن نناقش بعض أسئلة القراء مع الإجابة عليها.

ما هى أعراض الاكتئاب ؟

❑ **سيدي الطبيب...... أرسل إليك رسالتي هذه وكلى رجاء أن تساعدني في حل مشكلتي التي أعانى منها منذ حوالي ٦ أشهر فأنا يا سيدي أعمل مدرسا منذ حوالي ١٠ سنوات، وأبلغ من العمر ٣٥ عاماً، ومتزوج وكنت أنال تقدير زملائي ورؤسائي في العمل طوال السنوات الماضية وكنت أشتغل بالدروس الخصوصية مساء وكان الجدول عندي مكتمل العدد قبل بدء الدراسة بمدة كبيرة، إلى أن بدأت أعانى من الإحساس بالفتور والكسل وعدم الرغبة في الذهاب للعمل مع الإحساس بالضيق والحزن المستمر وفقدان الأمل وأن الحياة لا قيمة لها؛ مع فقدان الشهية ونقص واضح بالوزن وعدم القدرة على التركيز والآلام المختلفة بالجسم وحاليا أتمنى من الله أن تنتهي حياتي بسرعة حتى أتخلص من هذا الشقاء. أرجوك يا سيدي هل لديك حل لمشكلتي تلك أم أن إيمانى قد ضعف وأنني لا أستحق الحياة وشكراً.**

- أخـــي العزيـــز ...مـــن الملاحـــظ أنـــك تعـــانى مـــن علامـــات إضـــطراب الاكتئاب...واضطراب الاكتئاب هو مرض شامل يؤثر على الجـــسم والمـــزاج والأفكار. إنه يؤثر على طريقة أكلك ونومك وطريقة إحساسك بنفسك، وطريقة تفكيرك عن الأشياء. وإضطراب الاكتئاب ليس فقط اختلال مزاجي عابر ٠٠٠ وليس علامة ضعف أو عجز من الشخص المصاب، أو حالة تستطيع طردها أو الهروب منها بالتفكير فى أشياء أخرى. والمصابون بالاكتئاب لا يستطيعون أن يسحبوا أنفسهم من أعراض المرض لكى يرجعوا أسوياء مرة أخرى.

وبدون العلاج فإن أعراض المرض من الممكـــن أن تـــستمر لأســـابيع أو شهور أو أعوام. وباستخدام العلاج المناسب فإنه من الممكن التغلب على المـــرض فى ٨٠ % من الحالات التى تعانى من الاكتئاب.وفى حالات الاكتئاب ثنائى القطبية فإن هناك حالات من ارتفاع المزاج (الهوس).وليس كل مـــريض مـــن مرضـــى الاكتئاب أو الهوس يعانى من كل أعراض المرض ٠٠٠ هناك بعـــض المرضـــى الذين يعانون من أعراض قليلة، وهناك الكثير أيضاً يعانون من أعـــراض شـــديدة تختلف من فرد لآخر.

أعراض الاكتئاب

- حزن مستمر أو قلق أو إحساس بالخواء.
- الإحساس بفقدان الأمل والتشاؤم.
- الإحساس بالذنب وفقدان القيمة وعدم الحيلة.
- فقدان الإهتمام وعدم الإستمتاع بالهوايات أو الأنشطة التى كنت تـــستمتع بهـــا من قبل بما فيها الجنس.
- الأرق خصوصاً فى الساعات الأولى من النهار والإستيقاظ قبل الفجر وأحيانـــاً النوم الكثير.
- فقدان الشهية ونقص بالوزن أو زيادة الشهية وزيادة الوزن.
- فقدان الحيوية والإجهاد والبطء.

- التفكير فى الموت أو الانتحار أو محاولة الانتحار .
- عدم القدرة على الاستقرار والتوتر المستمر .
- صعوبة التركيز والتذكر واتخاذ القرارات .
- أعراض جسمانية مستمرة مثل الصداع واضطراب الهضم أو الآلام المستمرة.

وأخيرا فإنك يا صديقى تعانى من نوبة إكتئاب تحتاج للتدخل الطبى العاجل حتى تتحسن الأعراض المرضية وتستطيع مزاولة حياتك بصورة طبيعية بإذن الله

الاكتئاب عند المسنين

- **أبى يبلغ من العمر ٧٠ عاما وكان مثال الجد والاجتهاد طوال حياته، وحتى بعد أن وصل إلى سن المعاش، ولم يكن يعانى من أى أمراض جسمانية، وكان يداوم على ممارسة الرياضة والمشي يوميا، وكان يحرص على أداء فرائض الصلاة دائما بالمسجد، إلى أن بدا أخيرا منذ حوالي ٣ أشهر خصوصا بعد وفاة احد أصدقائه في الانطواء والعزلة وأصبح يفضل عدم الخروج من المنزل ويرفض الرد على التليفون وضعفت شهيته وأصبح زاهد عن كل شئ حتى عن الصلاة وقراءه القرآن ويرفض المشاركة في أي حوار مع الأهل بالرغم من تمتعه بذكاء وذاكره ممتازة حتى الآن.... لقد ذهبنا به إلى أحد الأطباء فقال لنا أن تلك من علامات عته الشيخوخة وأعطى له علاجا، ولكن الحالة لم تتحسن ثم ذهبنا به إلى طبيب نفسي آخر فوصف الحالة بأنها نوبة من الإكتئاب التي تصيب كبار السن، أرجو أن تساعدني في علاج حالة الوالد وشكراً.**

- الأخ العزيز...هناك فرق بين عتة الشيخوخة وإكتئاب كبار السن ففي حالة اكتئاب كبار السن نجد أن هناك مجموعة من الأعراض المرضية النفسية وكذلك الأعراض المعرفية التي تؤدي إلى الخلط بين الإكتئاب وبين عته الشيخوخة.

فالمريض النفسي ينسي أكثر مما سبق وتصيبه حالات من عـدم الإدراك ويكـون فاقدا للحماس والرغبة في عمل أي شيء جديد. و أسهل شيء لديـه أن يقـول لا أدري دون أي محاولة جادة ، في حين أن مرضي عته الشيخوخة يفقدون القـدرة فعلا علي العمل حتى لو حاولوا. وبمعني أوضح فإن مريض الاكتئـاب يـستطيع إنجاز ما يطلب منه ولكن ليس لديه الحافز أو الرغبة في ذلك .أما مـريض عتـه الشيخوخة فانه لا يستطيع.وهناك عوامل تزيد الاكتئاب في المسنين مثل العوامـل الاجتماعية مثل فقد الأهل والأقارب والأصدقاء سواء بالوفاة أو بالمرض أو السفر، ومثل قلة الدخل والاعتماد علي الآخرين في أداء متطلبات الحياة. ومنها عوامـل جسدية كوجود أمراض أخري تزيد نسبتها كلما تقدم العمر أو فقد لبعض الحـواس مثل السمع أو البصر أو لوهن الجسم و ضعف المجهود.

ولذلك أنصحك بالإستمرار فى متابعة حالة الوالد مع الطبيب النفسى والإسـتمرار فى العلاج الموصوف حتى تستقر حالته المزاجية.



- **سيدي الطبيب...أعرض عليك مشكلتي التي أعانى منها ألا وهى الشعور بالضيق والهم وانخفاض الهمة، وعدم الإحساس بالسعادة مع اضطراب في النوم وعدم القدرة في القيام بالعمل منذ حوالي ٦ أشهر، وقد بدأت المعاناة بعد مشكلة مع زميل لي في العمل ولكن يا سيدي لقد انتهت المشكلة مع إعتذار الزميل ومحاولته إرضائي بكل الوسائل، ولكن دون جدوى وأخيرا ذهبت إلى طبيب الشركة الذي طلب منى زيارة الطبيب النفسي.... هل أنا أعانى من مشكلة مرضية نفسية تستدعى العلاج بالأدوية النفسية أم أن حالتي مجرد حزن عابر سوف يزول بإذن الله ؟؟**

- الأخ الفاضل...إن مجموعة الأعراض التى يستخدمها الأطباء والمعالجون لتشخيص مرض الإكتئاب والتى تستمر لمدة أكثر من أسبوعين وتؤثر على حياة وأنشطة المريض تكون دائماً بسبب تعديل فى النشاط الكيميائى للمخ وهذا التعديل مشابه للتغيير الوقتى الطبيعى الذى يحدث فى كيميائية المخ بسبب حدوث الأمراض أو بسبب ضغوط الحياة والإحباط والحزن ٠٠ ولكن هذا التغير الكيميائى يختلف فى أنه مستمر ولا يرجع بعد إزالة الأسباب المؤثرة (إذا كان هناك أى أسباب ٠٠ وغالباً لا توجد تلك الأسباب).ويستمر هذا التغيير الكيميائى ويؤدى ذلك لظهور الأعراض الإكتئابية ومن خلال تلك الأعراض تظهر العديد عن الضغوط الجديدة على الشخص مثل :-

- الإحساس بعدم السعادة
- إضطراب النوم
- الضعف وعدم القدرة على التركيز
- عدم القدرة على القيام بالعمل
- عدم القدرة على الاهتمام بالمتطلبات الجسدية والعاطفية
- الإجهاد من الإستمرار فى العلاقات العائلية وعدم القدرة على مواصلة الحوار

ومن هذه الضغوط الناشئة عن الاكتئاب والمتولدة منه يحدث رد فعل على كيميائية الجهاز العصبى ويؤدى ذلك إلى استمرار اختلال النشاط الكيميائى فى المخ.إن الاختلال الكيميائى المصاحب للاكتئاب يكون دائماً فى صورة محدودة فى أغلب الحالات ٠٠ وبعد مرور سنة إلى ٣ سنوات يعود النشاط الكيميائى الطبيعى للظهور مرة أخرى حتى بدون إستخدام علاج طبى ولكن إذا كان التعديل الكيميائى المصاحب للإكتئاب شديدا لدرجة ظهور محاولات أو إندفاعات انتحارية، فإن أغلب المرضى الذين لم يتلقوا العلاج المناسب من المحتمل أن يعاودوا محاولة الانتحار، ونسبة حوالى ١٧ % منهم ينجحون فى ذلك، ولذلك فإن مرض الاكتئاب يجب أن ينظر له بجدية وأنه مرض من المحتمل أنه يؤدى إلى الوفاة أو الموت.

وهناك أسباب نفسية وأسباب عضوية للمرض، أما عن الأسباب العضوية فقد لوحظ أن التغيرات الهرمونية فى الجسم قد تكون من الأسباب المحركة أو المظهرة للاكتئاب فعلى سبيل المثال فإن من النساء من تعانى من أعراض إكتئابية فى فترة ما قبل الدورة الشهرية، كما أن هناك من تشتكى من أن استخدام أقراص منع الحمل قد تؤدى لظهور الاكتئاب، وأيضاً فإن الاكتئاب قد يكون مصاحباً للحمل أو الولادة أو سن اليأس.

كذلك لوحظ أن هناك بعض الأمراض المزمنة التى تؤدى لظهور الاكتئاب مثل أمراض القلب المزمنة وكذلك مرض الشلل الرعاش، ويكون ظهور الاكتئاب بسبب اضطراب كيميائى فى الجهاز العصبى وليس بسبب التوترات النفسية المصاحبة للمرض وذلك لأن الأمراض العضوية الشديدة الأخرى لا تحدث نفس النسبة العالية من الاكتئاب.

صديقى العزيز... بعد سرد كل تلك العلامات المصاحبة لمرض الاكتئاب نستطيع أن نفرق بين الحزن العابر ومرض الاكتئاب... وبعد مراجعة حالتك ننصحك باستشارة الطبيب النفسى حتى يستطيع أن يضع لك العلاج المناسب حتى تستطيع العودة لممارسة حياتك الطبيعية بإذن الله.

هل الاكتئاب مرض وراثي؟

- **أمي تبلغ من العمر حوالي ٦٥ عاما، وكانت تتلقى خلال حياتها العلاج النفسي وقد شخص الأطباء حالتها بأنها تعانى من مـرض الاكتئـاب وأخيرا منذ حوالي ٣ أشهر بدأت أشعر ببعض الأعراض النفسية التي كانت تعانى منها أمي، مثل الإحساس بعدم السعادة مع اضطراب فـي النوم وعدم الاستمتاع بالهوايات ومشاهدة التلفزيون، وعدم الرغبـة في العمل، وبدأت أتمنى نهاية الحياة حتى أتخلص من هـذا الـشعور المؤلم... بالرغم من أنني كنت من المرموقين في مجال عملي وحالتي الأسرية مستقرة.... هل أنا أعانى من مرض الاكتئـاب مثـل حالـة والدتي، وهل مرض الإكتئاب مرض وراثي سوف يؤثر علـى أولادي في المستقبل... وهل هو مرض يحدث بـسبب أسـباب عـضوية أم أسباب نفسية؟؟؟**

- **أخى العزيز...** يبدوا أن كيمياء المخ عند بعض الناس مهيأة لحـدوث مـرض الإكتئاب بينما البعض الآخر تكون الفرصة للإصابة بالاكتئاب طفيفة حتى فى حالة تعرضهم لنفس المؤثرات العضوية أو النفسية.

كما أن تأثير الوراثة على حدوث المرض تكون بدرجة أكبر على الأقارب بالمقارنة لنسبة المرض فى المجتمع ككل، ويبدو أن هناك ارتباطا بين زيادة القدرة على الإبداع والجين المسئول عن حدوث الاضطرابات الوجدانية (ذهـان الهـوس والاكتئاب) حيث لوحظ أن المبدعين من الكتاب والفنانين يوجد زيادة فـى نـسبة مرض الاضطراب الوجداني بين أفراد أسرهم .

ومن دراسة الحالات التى يوجد لها تاريخ مرضى للاضطراب الوجـداني فى أكثر من جيل من أجيال العائلة وجد أن هؤلاء المرضى لديهم تركيب وراثـي مختلف عن باقي أفراد الأسرة الأصحاء ويجب أن نلاحظ أن العكس ليس صحيحاً

... فليس كل فرد لديه تركيب وراثي يجعله مهيأ للمرض سوف يصبح مريضاً في المستقبل، ولكن هناك عوامل أخرى تساعد على ظهور المرض منها التعرض للظروف النفسية الشديدة. ولذلك فليس من المستحب زواج الأقارب في العائلات التي ينتشر فيها الاكتئاب.

أما عن السؤال حول هل الإكتئاب يحدث بسبب وجود عوامل عضوية (كيميائية) أو بسبب عوامل نفسية فإن الإجابة على ذلك أن الإكتئاب قد يظهر إما بسبب ظروف نفسية أو كيميائية وغالباً ما تتداخل كل من العوامل النفسية والكيميائية ولكن ما يحدث أن عاملا من العوامل قد يبدأ المرض وتساعد العوامل الأخرى على زيادة حدة المرض واستمراره ونموه ولذلك يجب عند مواجهة المرض أن يكون العلاج موجها لكل من العوامل النفسية والكيميائية وذلك لكي نتمكن من الحصول على العلاج الشافي لأغلب المرضى بإذن الله.

□□□□

كيف تعالج العقاقير المضادة للاكتئاب حالات الاكتئاب ؟

❑ أبلغ من العمر ٤٠ عاما وكنت مثال الشخص الاجتماعي اللبق والمحبوب من الجميع إلى أن بدأت أفقد روح المرح والنشاط وبدأت أشعر بضيق وهم شديدين ويزيد الضيق في أول النهار ويقل قليلا في أخر اليوم مع عدم القدرة على التركيز والاستيعاب وعدم الرغبة في أى شئ حتى في العلاقات الزوجية وأخيرا نصحني الأهل بزيارة الطبيب النفسي الذي إستمع إلى وصف الحالة المرضية وأخبرني أنني أعانى من الإكتئاب ووصف لي العلاج بالعقاقير المضادة للاكتئاب.......، أرجو أن تشرح لي طريقة عمل هذه العقاقير على المخ وهل هي نوع من أنواع الحبوب المفرفشة وهل تؤدى إلى الإدمان والتعود وشكراً.

❑ أخى العزيز... لكى نعلم طريقة عمل العقاقير المضادة للاكتئاب يجب أن نعلم أولا بعض المعلومات عن المخ البشرى..حيث يتكون المخ البشري من آلاف الملايين من الخلايا وهناك مراكز في المخ لكافة الوظائف النفسية والبيولوجية للإنسان، فهناك مركز للحركة ومركز للتنفس ومركز لتنظيم ضربات القلب وكذلك هناك مركز للذاكرة والسلوك والمزاج والوجدان.. ويرتبط المخ بالحبل الشوكى الذى يقع داخل العمود الفقرى وهو يحتوى على عدد ضخم من الخلايا العصبية وبذلك يتمكن من نقل كل أنواع المعلومات من و إلى المخ.

وتتصل الخلايا العصبية التى يتكون منها الجهاز العصبى بعضها ببعض بواسطة تشابكات عصبية، وهذه التشابكات أو المسافات الرقيقة بالرغم من أنها تفصل ما بين الخلايا لكنها في الواقع تربط بينها كيميائيا.. إن الرسائل تنتقل بين خلية وأخرى بواسطة مواد كيميائية تسمى الناقلات العصبية، وزيادة أو نقص الناقلات العصبية في المخ "مثل السيروتونين ، دوبامين ،ادرينالين ..الخ" يؤدى إلى إضطراب الوظائف النفسية للإنسان فقد وجد مثلا أن إختلاف نسبة السيروتونين يؤدى إلى اضطرابات نفسية مثل الإكتئاب.ومن هنا جاءت فكرة كيفية ضبط تركيز الناقلات العصبية وإيجاد توازن بينهما مستخدما العقاقير التى تؤثر على الناقلات العصبية و إعادتها إلى وضعها السليم.

وهناك عدة أنواع من العقاقير المضادة للاكتئاب وكلا منها يعمل على زيادة مستوى نوع معين من الناقلات العصبية (Neurotransmitters) وهى سيرتونين ودوبامين ونورابنيفرن فى المخ. وليس من الواضح كيف تعمل زيادة الناقلات العصبية على نقص درجة الاكتئاب ولكن هناك بعض النظريات التى تفسر ذلك منها أن زيادة تركيز الناقلات العصبية يؤدى إلى زيادة تركيز المستقبلات العصبية التى ترتبط بها هذه الناقلات فى المخ وبذلك تتحسن حالة الاكتئاب.وتلك العقاقير لا تعمل كحبوب مفرفشة للمزاج ولكنها تحسن المزاج فى حالات الاكتئاب فقط ويبدأ عملها بطريقة بطيئة خلال عدة أسابيع وذلك بزيادة نسبة الناقلات العصبية فى المخ

- **أعرض عليكم هذه المشكلة لعلى أجد لديكم المشورة المناسـبة فأنـا يـا سيدي أعمل في وظيفة محترمة في أحد بنوك الاستثمار منذ حـوالي ١٠ سنوات وقد ترقيت في السلم الوظيفي حتى وصلت إلى درجة (نائب مدير) ولكننى منذ حوالي ٤ أشهر أعانى من أعراض الاكتئـاب ألا وهـى عـدم الإستمتاع بالحياة وعدم الرغبة في الذهاب للعمل، وضعف واضح بالشهية مما أدى إلى فقدان حوالي ١٠ كيلو من الوزن وإعراض تام عن النواحي الجنسية، ولقد عرضت حالتي على عدة أطباء نفسيين وكتب كـل واحـد منهم وصفة علاج مختلفة ولكن بدون جدوى حتـى الآن......، والآن يـا سيدي أشعر أن حالتي ميئوس منها وأن العلاج النفسي غير فعـال فـي حالتي وأنا أخاف من الإدمان على تلك العقاقير... أرجو المساعدة وشكراً.**

- أخى العزيز...من الواضح أنك تعانى من مرض الإكتئاب وحالتك لم تتحسن حتى الآن...والكثير من المرضى يقررون أن العلاج لـم يـساعد علـى الـشفاء ويحكمون على ذلك فى وقت مبكر وعندما يبدأ المريض فى تناول الدواء فإنه يأمل فى الحصول على الشفاء الكامل بصورة سريعة ولكن يجب أن يتذكر كل إنسان أنه لكى يعمل الدواء المضاد للاكتئاب يجب أن يتناول المريض العلاج بجرعة علاجية مناسبة ولمدة مناسبة من الوقت وللحكم العادل على أى عقار يجب أن يكـون قـد أستُخدم لمدة لا تقل عن شهرين. والسبب الرئيسى للتحول من عقار إلى آخر قبـل مرور شهرين هو ظهور أعراض جانبية شديدة لهذا العقار ويجب أن نعلم كذلك أن مدة الشهرين تحسب من الوقت الذى وصلت فيه جرعة الدواء للمستوى العلاجـى المطلوب، وليس من بداية استخدام العلاج

ولذلك ننصحك بالصبر والمداومة على العلاج الموصوف حتى تستقر حالتـك ولا داعى لليأس والخوف من الإدمان على تلك العلاجات.

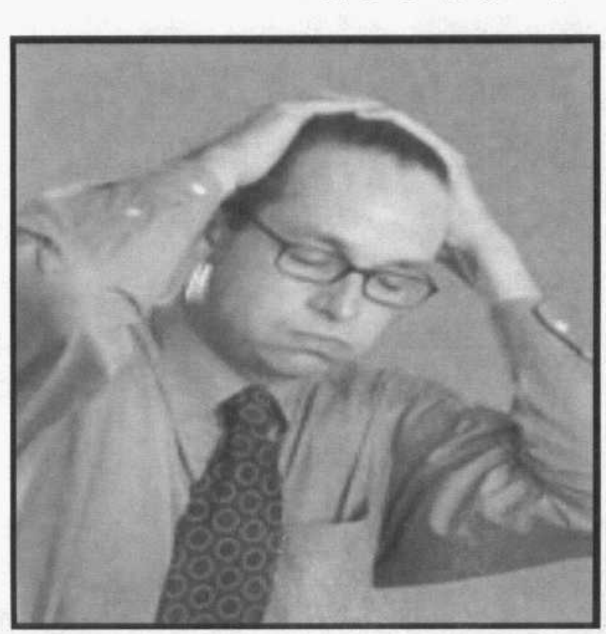
- **أكتب إليكم هذه الرسالة وكلى أمل في أن أحصل علـى الإجابـة الأمينـة والصادقة فأنا يا سيدي أعالج أخي من مرض الإكتئـاب منـذ حـوالي ٤ سنوات وكانت الحالة تتحسن بالعلاج ولكن انتكست الحالة مـن حـوالي ٦ أشهر ولم يفلح أي علاج نفسي في تحسين حالته المزاجية خلال تلك الفترة وبدأ يفكر في التخلص من الحياة وبدأ يرفض تناول الطعام وأخيرا أخبرنـا الطبيب بأن العلاج المناسب لحالته حاليا هو العلاج بالجلـسات الكهربائيـة بالإضافة للعلاج بالعقاقير وأن العلاج بالجلـسات حاليـا أصـبح ضـرورة حيوية....، أنا يا سيدي أخشى من أن يؤثر هذا النوع من العلاج على مـخ أخي وعلى قدرته في العمل في المستقبل.... أرجو الرد السريع**

- الأخ العزيز...العلاج باستخدام الجلسات الكهربائية هو نوع هام ومفيد فى علاج الاضطرابات الوجدانية ويبدأ استخدام الجلسات الكهربائية عندما لا تستجيب حالات الاكتئاب الشديدة للعقاقير المضادة للاكتئاب أو أن يكون المريض غير قادر علـى تحمل التأثيرات الجانبية للعقاقير أو أن حالته يجب أن تتحسن سـريعاً، وبعـض المرضى لا يستجيبون للعلاج بالعقاقير المضادة للاكتئاب أو العقاقير المثبتة للمزاج ويكون العلاج بالجلسات الكهربائية هى الطريقة الأساسية لعلاج هؤلاء المرضى.

وتستخدم الجلسات الكهربائية فى علاج كل من حالات الإكتئاب وحـالات الهوس. كما تستخدم الجلسات فى علاج المرضى الذين يعانون من بعض الأمراض العضوية الذين لا يستطيعون تحمل العلاج بالأدوية المضادة للاكتئاب ومثال لـذلك بعض المرضى الذين يعانون من أمراض الكبد حيث يكون علاج الاكتئاب باستخدام الجلسات الكهربائية أفضل لهم من استخدام العقاقير التى تؤثر على الكبد، وكـذلك يتم استخدام العلاج بالجلسات الكهربائية للسيدات الحوامل أو لبعض المرضى الذين يعانون من أمراض بالقلب عند تعرضهم للاكتئاب.

ويتم اللجوء للعلاج بالجلسات الكهربائية فى بعض الحالات التى لا يستطيع المريض فيها الانتظار لمدة شهرين حتى تتحسن فيها حالته مع استخدام العقاقير المضادة للاكتئاب خصوصاً فى بعض الحالات التى يكون فيها المريض عرضة للانتحار أو بسبب وجود وظيفة حساسة تتطلب سرعة التحسن لأن التحسن مع إستخدام الجلسات الكهربائية يتم فى غضون أسبوعين إلى ٣ أسابيع.

وليس هناك أى دليل علمى على أن الجلسات الكهربائية تؤدى إلى تلف المخ وقد تم تشريح مخ سيدة توفت وفاة طبيعية وكانت خلال حياتها تعالج بالجلسات الكهربائية (حوالى ١٠٠٠ جلسة كهربائية) وأثبت التشريح عدم وجود أى تلف بالمخ بعد هذا العدد من الجلسات.وأحياناً تؤثر الجلسات الكهربائية على الذاكرة، ولكن الحالة تتحسن وترجع الذاكرة لطبيعتها بعد عدة أشهر.ومن مراجعة الحالات التى اشتكت من استمرار تأثر الذاكرة لمدد طويلة بعد الجلسات وجد أن المقاييس النفسية لقياس حدة الذاكرة كانت طبيعية وربما ترجع الشكوى لمشاكل أخرى متعلقة بالناحية المزاجية والتركيز.



- **لي صديق يبلغ من العمر ٢١ عاما وكنت أعتبره نعم الأخ والصديق وكنت أشركه في جميع أمور حياتي وأستشيره في كل صغيرة وكبيرة وكنا دائما ندرس معا ونذاكر معا ونذهب إلى المسجد معاً وحتى في العطلات الصيفية كنا نحاول أن نقضيها معا إلى أن بدأ يعانى من الانطواء والعزلة والحزن المستمر وأصبح عازفا عن الحياة ويرفض الخروج وحتى إلى الصلاة.وقد عرضه أهله على الطبيب النفسي الذي شخص الحالة بأنها مرض الإكتئاب ووصف له بعض العلاجات الطبية.... هل هناك طريق أستطيع أن أساعد به صديقي كي يجتاز هذه المرحلة ويعود كسابق عهده مرحاً ونشيطا وملتزما دينياً وشكراً.**

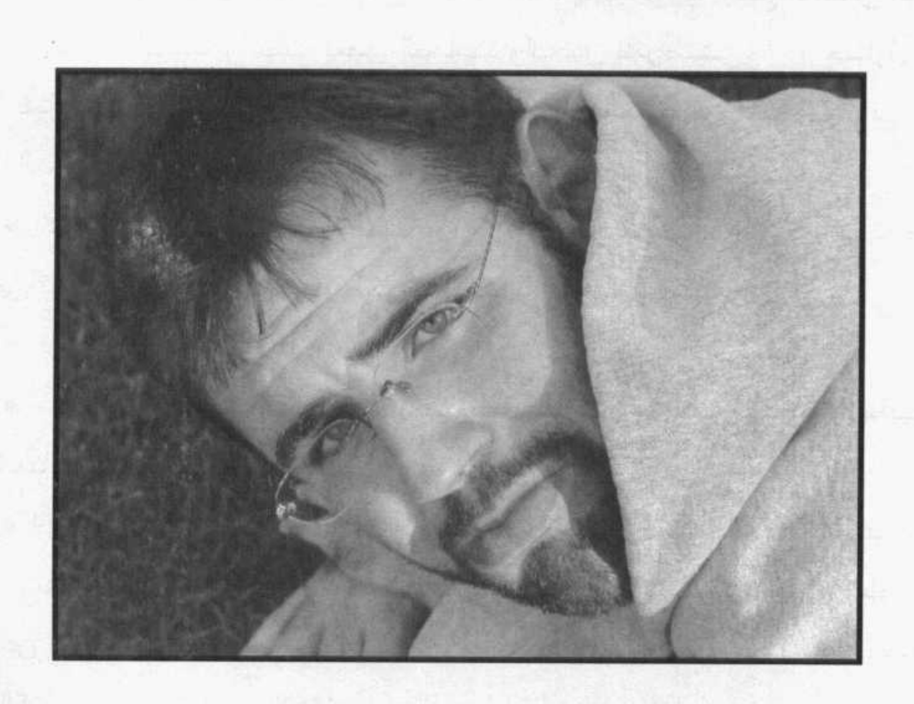
- الصديق المخلص...إن أهم مساعدة يستطيع أى فرد أن يقدمها للمريض هو أن يساعده فى تقبل العلاج والاستمرار فيه وأن يتقبل تشخيص المرض وأنه فى حاجة للمساعدة الطبية حتى تزول الأعراض المرضية الاكتئابية بعد عدة أسابيع، أو للبحث عن علاج آخر إذا لم تتحسن الحالة. وقد يحتاج أفراد الأسرة مصاحبة المريض للطبيب وتحديد مواعيد الاستشارة ومواعيد التحاليل الطبية إذا طلب الطبيب ذلك لمراجعة هل يتعاطى المريض العلاج أم لا.

والمساعدة الثانية هى تقديم الدعم العاطفي للمريض، وهذا يعنى القدرة على فهم المريض وفهم حالته ومعاناته والصبر معه والتعاطف والتشجيع المستمر حتى يجتاز الأزمة.

ولذلك أنصحك بأن تحاول أن تنشئ حوار مع صديقك ... وحاول أن تستمع له جيداً وبإنصات .... لا تحاول كبح العواطف التى يظهرها، ولكن أظهر دائماً الحقيقة أمامه وأعطه الأمل باستمرار. لا تتجاهل وجود أى علامات أو إشارات تنبأ عن إقدام المريض أو تفكيره فى الانتحار ... دون هذه الملاحظات

وأعطها للطبيب المعالج. حاول أن تدعو المريض لنزهة خارجية للذهاب للحـدائق أو أحد الأنشطة الاجتماعية الأخرى ... حاول أن تصر على دعوتك بطريقة لينة إذا رفض دعوتك. شجعه على المشاركة فى أحد الأنشطة التى كانت تجعله سـعيداً من قبل مثل بعض الهوايات أو الألعاب الرياضية أو الأنشطة الدينية أو الاجتماعية ولكن كن حذراً فى ألا تضغط عليه أكثر من طاقته النفسية وقدرته على التحمل.

إن الشخص المكتئب يحتاج دائماً للتشجيع والصحبة. ولكن الضغط عليه أكثر مـن اللازم يجعله يشعر بالإحباط والفشل. لا تتهم المريض المكتئب بأنه شخص كسول وخامل أو أنه يدعى المرض لكى يتهرب من المسئوليات. أغلـب المرضـى مـع العلاج الطبى والنفسى تتحسن حالتهم ... ضع ذلك فى ذهنـك وأعـط الأمـل والتشجيع للمريض لأنه مع الوقت ومع مداومة العلاج سوف يتحسن ويرجع إلـى حالته الطبيعية بإذن الله



- **أعالج من مرض الاكتئاب منذ حوالي ٥ سنوات ومازلت أتلقى العلاج بالأدوية المضادة للإكتئاب تحت إشراف الطبيب النفسى، وحالتى الآن متحسنة إلى حد ما والحمد الله.. وقد نصحنى الأهل والأصدقاء بأن أحاول مساعدة نفسى فى الخروج من المرض... هل هناك برنامج يساعد مريض الإكتئاب لكى يجتاز الأوقات الصعبة التي تكون فيها الأعراض المرضية على أشدها ؟ وشكراً.**

- صديقى العزيز...على أساس يوم بيوم وخطوة بخطوة هناك عدة طرق لكى تتخلص من المعاناة التى تشعر بها أثناء الأوقات الصعبة للاكتئاب وهذه الخطوات بالإضافة لاستعمال العلاج الطبى – تم إستخدامها وتجريبها مع الكثير من مرضى الاكتئاب وأعطت بعض المساعدة والتحسن للمرضى ... حاول أن تساعد نفسك باستخدام هذه الطرق حتى تجد لنفسك مخرجاً من نوبة الاكتئاب والله المستعان.

- اكتب أى خواطر تدور فى ذهنك ... إن الكتابة تساعد الذهن على التخلص من إحساس البؤس والشقاء وتقطع دائرة التفكير المرضى المستمر.
- اقرأ القرآن أو استمع له.
- استمع إلى أغنيتك المفضلة .. خصوصاً تلك التى لها تأثير إيجابي وتعطيك شحنة عاطفية إيجابية محببة لك.
- اقرأ .. أى شئ وكل شئ ... اذهب إلى المكتبة واختر الكتب التى كنت تود أن تقرأها منذ مدة طويلة ... ثقف نفسك وأطلع على الكتب التى تحوى معلومات عن الاكتئاب وأعراضه وكيف تتخلص منه والكتب التى تحوى تجارب بعض الكتاب الذين عانوا من الاكتئاب واستطاعوا التغلب على هذا المرض.

• حاول أن تنام لبرهة من الوقت ··· حتى إذا كنت مشغولا ··· ولاحظ ما إذا كان أى عمل أو مجهود يؤثر على نمط النوم لديك ومقدار نومك ودرجة عمق النوم

• إذا كنت تحس بأنك خطر على نفسك (وجود أفكار انتحارية) حاول ألا تكون بمفردك ··· اتصل بالأهل من حولك وكن معهم دائماً.

• تذكر أن تأكل بصورة منتظمة ·· ولاحظ ما إذا كان تناول بعض الأطعمة (مثل السكريات أو القهوة) لها تأثير على مزاجك.

• حاول أن تأخذ دش دافئ يهدأ من نفسك وأن تعطر نفسك بعد أخذ الدش.

• إذا كان لديك جهاز كومبيوتر حاول أن تتجول فى بعض البرامج خصوصاً إذا كنت مشتركاً فى برامج الإنترنت.

• حاول أن تستأجر بعض شرائط الفيديو المرحة والمحببة لنفسك.

• شارك فى جلسة من جلسات العلم فى المسجد.

• اذهب لجولة طويلة وأمشى مسافة طويلة.

• حاول أن تعد لنفسك وجبة شهية كنت تحبها دائماً.

• اقض بعض الوقت فى ملاعبة الأطفال.

• اشتر لنفسك هدية كنت ترغب فيها.

• اتصل بصديق محبب لك.

• اقرأ بعض الصحف المسلية أو الكوميدية الفكاهية.

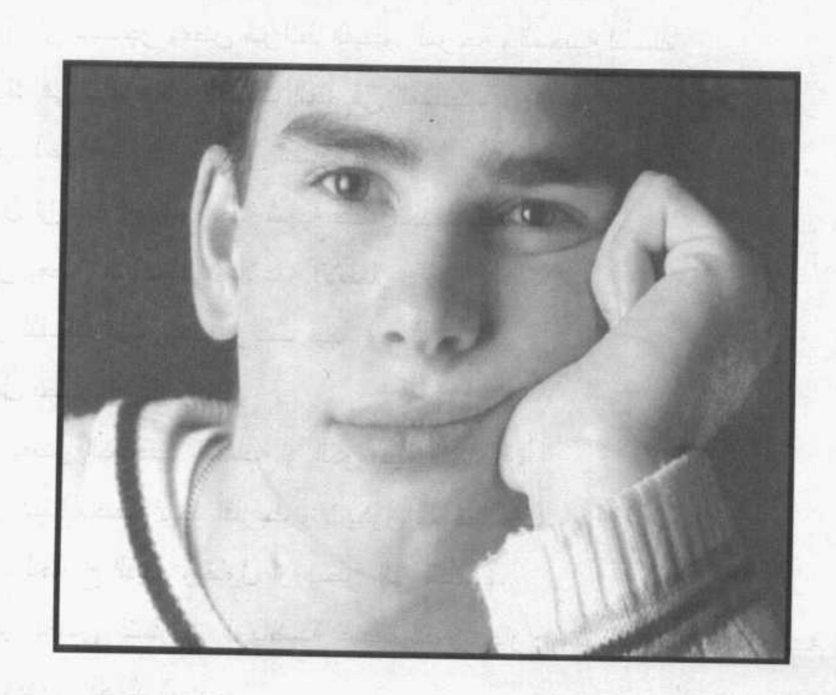
• افعل شيئا محبب لأحد أقاربك ولا يكون متوقعا منك.

• اذهب لخارج البيت وحاول أن تنظر إلى السماء.

• مارس بعض التمارين الرياضية عندما تكون خارج منزلك ولكن بطريقة بسيطة وبدون إجهاد شديد.

• حاول أن تغنى أغنية مفضلة لك وبصوت مسموع لك واستغرق فى الغناء مدة، ومن الممكن أن يكون ذلك بعيداً عن الآخرين فى أى مكان بعيد.

- اشترى بعض الأزهار وضعها أمامك وتأملها فترة من الوقت.
- تبرع بمبلغ من المال للمحتاجين...أو امنح بعض الوقت لمساعدة محتاج.
- قم بعمل تطوعى لخدمة الآخرين.
- قم بزيارة بعض المساجد واقضى بعض ساعات الليل فى العبادة.
- اقضى بعض الوقت فى مشاهدة الطبيعة.
- شاهد منظراً جميلاً وركز فيه مدة من الوقت.
- تحدث بإعجاب عن بعض منجزاتك.
- كون صورة ذهنية لشخص أو مكان جميل أعجبك.
- تخيل شيئاً جديداً سيحدث فى المستقبل



هل هناك طريقة للتغلب على ضغوط الحياة التى تؤدى للاكتئاب

❑ أخى يعالج منذ عدة سنوات من مرض الاكتئاب ومرضه دائم الانتكاس.. وقد بدأت أشعر في الفترة الأخيرة ببعض الضيق والإحباط بسبب ضغوط الحياة التي يعيشها كل منا.. وأنا أخشى على نفسى من ذلك المرض اللعين (مرض الإكتئاب) في أن يصيبنى كما أصاب أخى وأدى إلى تأخر حياته في جميع الاتجاهات... هل هناك طريقة للتغلب على ضغوط الحياة التي تؤدى إلى الإحباط و الإكتئاب ؟

❑ الأخ العزيز...كلنا بلا استثناء نتعرض يومياً لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط العمل والدراسة، والضغوط الأسرية، وضغوط تربية الأطفال ومعالجة مشكلات الصحة، والأمور المالية والأزمات المختلفة. كما نتعرض يومياً للضغوط ذات المصادر الداخلية، وأعنى هنا أنواع الأدوية التى نتعاطاها ، وبعض أنواع الطعام ، أو كميته والمضاعفات المرضية ، والآثار العضوية والصحية السلبية التى تنتج عن أخطائنا السلوكية فى نظام الأكل أو النوم أو التدخين أو التعرض للملوثات البيئية .

ومعالجة الضغوط لا تعنى التخلص منها أو تجنبها أو استبعادها من حياتنا فوجود الضغوط فى حياتنا أمر طبيعى ، ولكل فرد منا نصيبه من الأحداث اليومية بدرجات متفاوتة ، ونتفاعل مع الحياة ، ونحقق طموحات مختلفة وخلال ذلك وبسببه تحدث أمور متوقعة أو غير متوقعة ومن ثم فإن علاج الضغوط لا يتم بالتخلص منها وإنما يتم بالتعايش الإيجابى معها ، ومعالجة نتائجها السلبية وفيما يلى بعض القواعد لمعايشة الضغوط والتغلب عليها:

١- معالجة الضغوط ومواجهتها أولاً بأول لأن تراكمها يؤدى إلى تعقدها وربما تعذر حلها .

٢- اجعل أهدافك معقولة ، فليس من الواقع أن نتخلص من كل الضغوط والأعباء تماماً من الحياة .

٣- الاسترخاء فى فترات متقطعة يومياً يساعد على التغلب على التوتر.

٤- الإقلال بقدر الإمكان من الانفعالات والغيرة وتعلم طرق جديدة للتغلب علـــى الغضب والانفعال.

٥- محاولة حل صراعات العمل أو الأسرة بأن تفتح مجـــالاً للتفـــاوض وتبـــادل وجهات النظر دون غبن للآخرين أو لنفسك.

٦- تحسين الحوارات مع النفس ... أي الحوار الإيجابي مع النفس وتجنب تفسير الأمور بصورة مبالغ فيها.

٧- تكوين دائرة من الأصدقاء والمعارف الذين يتميزون بالود وتجنب هؤلاء الذين يميلون للنقد والتصارع.

٨- أن توسع من اهتماماتك وتوسع من مصادر المتعة وتنوع من خبراتـــك فـــى السفر والتعارف والقراءة.

٩- وزع الأعباء الملقاة على عاتقك، وتعلم طرق تنظيم الوقت

١٠- تمهل، وهدئ من سرعتك وإيقاعك فى العمل.

١١- تعلم أن تقول - لا - للطلبات غير المعقولة

١٢- وازن بين احتياجاتك الخاصة للصحة والراحة ووقت الفراغ والترفيه وبـــين تلبيتك لمتطلبات الآخرين وإلحاحاتهم.

١٣- الاهتمام بالرياضة واللياقة البدنية بما في ذلك:

- الرياضة
- النظام الغذائي المتوازن والمناسب لظروفك الصحية والعمرية
- الراحة البدنية
- العادات الصحية الطبية بما فيها من تجنب التدخين
- احم نفسك من مشكلات البيئة كالتلوث والضجيج واستنشق هواء صحيا.

الباب الثالث

الاضطراب

الوجدانى

الاضطراب الوجدانى

الإضطراب الثنائي القطبية (ذهان الهوس والاكتئاب)

كل فرد منا يمر بأوقات من السعادة وأوقات من الحزن. إن أحاسيس السعادة والحزن والغضب كلها تعتبر من الأحاسيس الطبيعية وهى جزء هام من الحياة اليومية . وعلى عكس ذلك فإن الإضطراب الثنائي القطبية (ذهان الهوس والاكتئاب) يعتبر مرض طبى حيث يعانى فيه المصابون من تقلبات بالمزاج لا تتناسب مطلقاً مع أحداث الحياة العادية التى تحدث لهم . وهذه التقلبات المزاجية تؤثر على أفكارهم وأحاسيسهم وصحتهم الجسمانية وتصرفاتهم وقدرتهم على العمل. ويطلق على هذا المرض الاضطراب ثنائي القطبية لأن المزاج فيه يتأرجح ما بين نوبات المرح الحاد (الهوس) وبين الاكتئاب الشديد .

إن ذهان الهوس والاكتئاب لا يحدث بسبب مشاكل أسرية أو بسبب ضعف فى الشخصية ... بل على العكس من ذلك فهو مرض قابل للعلاج ويوجد له علاجا طبيا يساعد أغلب الناس على الشفاء بإذن الله.

معاناة مريض الاضطراب الوجدانى

مقابلة نفسية مع مريض يعانى من الهوس

.... ؟

- سنى اللى تشوفه ... تدينى كام سنة ؟

.... ؟

يعنى مصمم طب خليه ٢٥ سنة كويس كده

.... ؟

- ساكن فى سيناء ... سيناء رجعت تانى لينا ... ومصر اليوم فى عيد

.... ؟

- الأولاد ... عندى ولد وبنت ... بنت زى القمر ... وأنا عاوز يكون لى ذرية كثيرة يحملوا إسمى وينشروا الإسلام فى العالم

.... ؟

- العمل اللى أنا فيه لا يناسب إمكانياتي وحالياً أبحث عن مشروع كبير أكون أنا رئيسا له

.... ؟

- أنا معنديش أى شكوى شوف أنت بتشتكى من إيه وأنا أحل لك مشاكلك كلهـا لآن أنا عندى حل لكل مشاكل الدنيا

.... ؟

- النوم لا يهم ... أنا أكتفى بساعة أو ساعتين بعدها أكون نشيط جداً وأكـون فى منتهى الحيوية والقوة

.... ؟

- المزاج عال العال ... ومبسوط جداً ... ومنشرح ... وعندى طاقة شديدة وأستطيع أن أشتغل ليل نهار

.... ؟

- عندى أفكار عظيمة وأستطيع أن أحل جميع مشاكل مصر الإقتصادية وعنـدى خطة طموحة علشان تحرير فلسطين بس نفسى أقابل رئيس الجمهورية وقـادة الجيش علشان أشرح لهم الخطة دى

.... ؟

- أنفعل و أتضايق من الناس لأنهم مش فهمنى و مخهم ضيق ودائماً يتدخلوا فى أموري الشخصية ... بالأمس تشاجرت مع أخى علشان هو طلب منى أخـذ دواء علشان أنام ... أنام ليه ... هو أنا وقتى فاضى للنوم ... أنا كنـت عاوز أكمل للفجر علشان أصلى لله وكنت عاوز أروح أزور الإمام الحـسين

وبعدها كنت أفكر أزور السيد البدوى فى طنطا وأطلع بعدها للإسكندرية لزيارة المرسى أبو العباس وأولياء الله الصالحين كلهم ··· وذهبت للسفارة السعودية علشان آخذ تأشيرة عمرة بس البوليس هناك منعنى من الدخول وتشاجرت معهم .

.... ؟

- الشهية للأكل قوية وأحب آكل باستمرار بس تدخين السجائر عندى أهم حالياً ··· ومين قال أن التدخين يضر ··· أنا السجائر تدينى حيوية ونشاط

.... ؟

- أنا كنت أتعالجت السنة الماضية فى نفس الميعاد ده ··· الموضوع كان بس عدم نوم ونرفزة

.... ؟

- الطاقة عندى شديدة خالص والمدام متضايقة من الموضوع ده وتعبت ··· وأنا علشان كده عاوز أتجوز تانى ··· مش أنا لى مثنى وثلاث ورباع ··· علشان كله يبقى فى الحلال

.... ؟

- آخذ أدوية ليه ··· أنا أحسن منكم كلكم ··· معنديش أى مرض وجسمى زى الحديد ··· يمكن بس آخذ منوم علشان أنام كويس

.... ؟

- إبن عمى كان حصل له نوبة تعب من حوالى ٥ سنوات و أتعالج عند طبيب نفسانى ··· وهو الآن كويس ومعندوش أى حاجة

□□□□

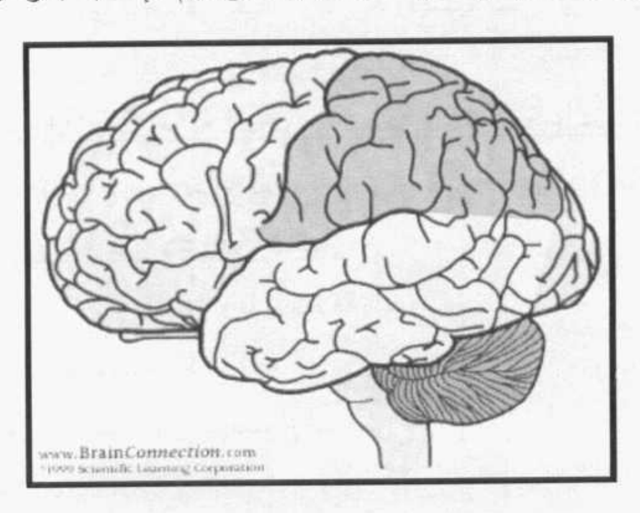
كانت هذه مقابلة نفسية مع مريض يعانى من مرض الإضطراب الوجدانى وفى هذا الفصل سوف نناقش بعض الأسئلة والرد عليها عن هذا المرض .

هل ذهان الهوس والاكتئاب ينتقل بالوراثة ؟

❑ **تزوجت من إبن الجيران وهو يعمل مدرسا منذ حوالي ٤ سنوات وبعد الزواج اكتشفت أنه يتعاطى علاجا نفسيا وعندما أصررت على معرفة نوع المرض قال لى أنه يعانى من مرض نفسى يسمى ذهان الهوس والاكتئاب وأن الطبيب شرح له بأن هذا المرض هو نوع من أنواع الاضطراب الوجدانى وأن الطبيب طلب منه الإستمرار في العلاج كنوع من أنواع الوقاية حتى لا ينتكس المرض مرة أخرى ... أرجوك يا دكتور هل هذا المرض ينتقل بالوراثة للأبناء ؟ وما هي أسباب هذا المرض ؟**

❑ الزوجة الفاضلة...ذهان الهوس والاكتئاب ينتقل أحياناً بالوراثة في بعض الأسر، وقد تعرف الباحثون أخيراً على عدد من الجينات التى من المحتمل أن تكون مسئولة أو مرتبطة بالمرض، وتؤدى إلى ظهور إضطرابات كيميائية في الجهاز العصبى فى المرضى.

ومع ذلك فإذا كنت لاتعانى من المرض وتزوجت من زوج مريض فإن نسبة ظهور المرض فى الأولاد هى ١: ٧ وتزداد فرصة الإصابة إذا كان هناك عدة أفراد من الأسرة يعانون من نفس المرض أو سبق لهم الإصابة بمرض الاكتئاب.



ما هى أعراض ذهان الهوس والاكتئاب ؟

❑ **زميلى في العمل إنسان فاضل وعلى درجة عالية من الخلق وقد تقدم للزواج منى ولكنى لاحظت عليه في الفترة الأخيرة تقلبات واضحة بالمزاج فأحياناً يكون مبتسما ومتكلما ونشيطا وجريئا في الكلام وسريع البديهة ويستمر على ذلك عدة أسابيع ويعقب ذلك فترات بين الاكتئاب والحزن والإحباط وقلة النشاط والخمول وحتى عدم الرد على الكلام والأسئلة وقد علمت من أحد الزملاء بأنه يذهب لطبيب الشركة لصرف نوع من العلاج النفسى وقد علمت أخيراً أنه يعالج من مرض الاضطراب الوجدانى وعلى وجه الدقة ذهان الهوس والاكتئاب.. أرجو أن أعرف ما هي أعراض هذا المرض حتى أستطيع أن أتعامل معه.**

❑ الأخت الفاضلة.. هناك ٤ صور من ذهان الهوس والاكتئاب

١- الهوس الحاد :-

وتبدأ نوبة الهوس بإحساس المريض بالسعادة والطاقة العالية والقدرة على الإبداع وسهولة العلاقات الاجتماعية وبعدها يفقد المريض القدرة على الإستبصار بحالته وينكر أن هناك أى شئ خطأ فى حياته ويثور ويغضب على أى فرد يشير إلى أنه يتصرف بصورة غير طبيعية .

<u>وتوجد الأعراض الآتية فى نوبة الهوس و تستمر لمدة أسبوع على الأقل .</u>

- الإحساس بالانشراح أو ارتفاع المزاج أو توتر المزاج بصورة حادة

<u>وذلك بالإضافة لأربعة من الأعراض التالية</u>

- النوم لمدد قصيرة بالرغم من زيادة الطاقة الحيوية
- زيادة معدل الكلام وبصورة سريعة
- تطاير الأفكار والانتقال من موضوع لموضوع
- عدم التركيز

- الإحساس بالعظمة والقوة والأهمية
- التسرع فى إتخاذ القرارات وعدم التفكير فى عواقبها مثل إنفاقه كميات كبيرة من النقود ببذخ والشروع فى مشروعات غير مدروسة أو الاستثمار فى أشياء وهمية.

وقد يظهر فى بعض الحالات الشديدة بعض الأعراض الذهانية مثل الهلاوس (السمعية والبصرية) أو الضلالات

٢- الهوس تحت الحاد Hypomania

نوبة الهوس تحت الحاد هى نوبة بسيطة أو خفيفة من الهوس وتكون الأعراض أقل والإعاقة أقل حدة . وفى نوبة الهوس تحت الحاد يعانى المصاب بارتفاع الناحية المزاجية ويحس أنه أفضل من العادة وأنه أكثر حيوية وإنتاجية ، مما يجعل المرضى يتوقفون عن تناول العلاج بسبب التحسن الذى يشعرون به ولكن المقابل يكون فادح الثمن لأن المرض ينتكس مرة أخرى إما إلى نوبة هوس أو نوبة إكتئاب.

٣- نوبة إكتئاب

وتظهر الأعراض الآتية فى نوبة الاكتئاب (وتستمر على الأقل لمدة أسبوعين وتعيق حياة المريض) :

- الإحساس بالحزن وفقدان الإحساس بمباهج الحياة .

بالإضافة إلى ٤ من الأعراض الآتية على الأقل :

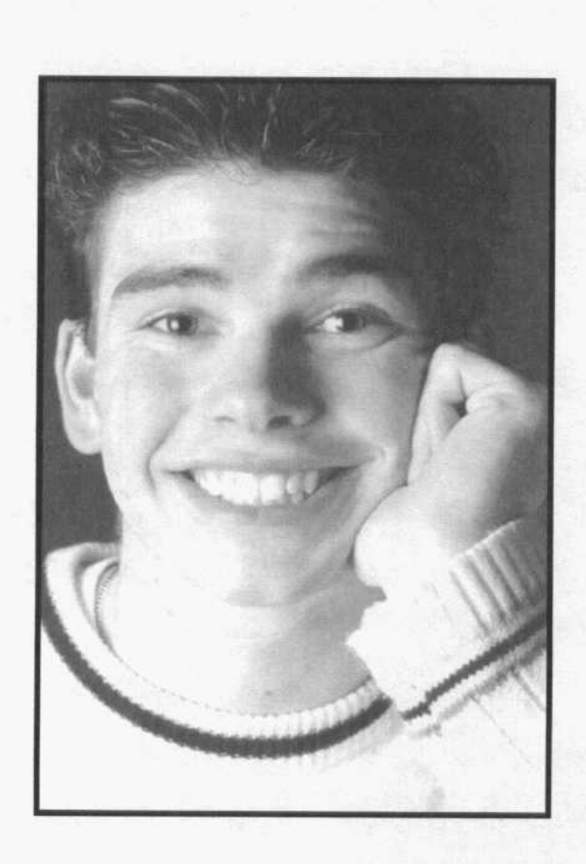
- إضطراب النوم، أو النوم لمدد طويلة
- فقدان الشهية أو الأكل بنهم.
- صعوبة التركيز وإتخاذ القرارات
- الإحساس ببطء الحركة، أو الهياج وعدم القدرة على الجلوس بهدوء
- الإحساس بفقدان القيمة والذنب وعدم الثقة بالنفس

- فقدان الطاقة والإحساس بالإجهاد طوال الوقت
- أفكار انتحارية والتفكير فى الموت

وفى الحالات الشديدة من الاكتئاب قد تظهر بعض الهلاوس والضلالات

٤- نوبات مختلطة

أكثر النوبات شدة هى النوبات المختلطة التى يظهر فيها خليط من أعراض نوبات الهوس والاكتئاب فى نفس الوقت أو تتعاقب النوبات والأعراض خلال اليوم الواحد، ويبدوا فيها المريض فى حالة توتر وهياج كما فى نوبات الهوس ولكن يشعر فى نفس الوقت بالحزن والاكتئاب.



ما هى الأنماط المختلفة لذهان الهوس والاكتئاب ؟

□ أمى تعالج من المرض النفسى منذ حوالي ١٠ سنوات وبعد النوبة الأولى تحسنت لمدة حوالي ٥ سنوات ثم بدأ الانتكاس بمعدل كل سنتين وفى الفترة الأخيرة بدأ الانتكاس يتكرر بمعدل كبير.. هل هناك معدل لحدوث هذا المرض ؟ وهل هناك أسباب تؤدى إلى سرعة إنتكاس المرض؟ وما هي طرق علاج هذا المرض ؟

□ الأخ العزيز..بخصوص حاله الوالدة يجب أن نعلم أن المرضى يختلفون فى أنواع النوبات التى يتعرضون لها وكذلك فى نسبة وسرعة إنتكاس المرض. فبعض المرضى يصابون بعدد متساوي من نوبات الهوس ونوبات الاكتئاب والبعض الآخر يعانون من نوع من النوبات أكثر من الآخر.

والمعدل الطبيعى للمرض هو حوالي ٤ انتكاسات مرضية خلال العشر سنوات الأولى للمرض وقد لوحظ أن المرض يبدأ عادة فى الرجال على صورة نوبات هوس، أما فى النساء فيكون على صورة نوبات اكتئاب. وتكون النوبات الأولى للمرض أكثر تباعدا حيث تمر عدة سنوات ما بين النوبة الأولى والثانية وأحيانا الثالثة من نوبات الهوس أو الاكتئاب.

كما يزداد سرعة إنتكاس المرض فى حالة عدم إستخدام العلاج الدوائي، وكذلك فقد لوحظ أن أعراض المرض تحدث أحيانا بطريقة موسمية وعلى سبيل المثال فقد تحدث نوبات هوس فى الصيف ونوبات من الاكتئاب فى الشتاء. كما أن هناك عدد قليل من المرضى بنسبة ٥ – ١٥ % يعانون من إنتكاس المرض طوال العام (أكثر من ٤ انتكاسات فى العام الواحد).

وقد تستمر النوبة لمدة أيام أو شهور وأحياناً عدة أعوام.والمعدل العادى لنوبة الهوس – فى حالة عدم استخدام العلاج – حوالى عدة أشهر، بينما تستمر نوبة الاكتئاب أكثر من ٦ أشهر وبعض الحالات تشفى تماما ما بين النوبات ويعيشون

عدة أعوام بدون أي أعراض مرضية والبعض الآخر يعانى من درجة بسيطة من الاكتئاب أو بعض التقلب فى المزاج الذى يؤثر على درجة إنتاجه وعمله فى الحياة

الخطة العامة للعلاج:

- **علاج الطور الحاد للمرض** : ويهدف العلاج إلى التغلب على أعراض نوبة الهوس أو الاكتئاب أو النوبة المختلطة
- **العلاج الوقائي** : وهنا يستمر العلاج لمدد طويلة بهدف منع النوبات المستقبلية وعدم انتكاس المرض مرة أخرى

محتويات العلاج

- **العلاج الطبى الدوائى** : ويوصف لكل المرضى أثناء المرحلة الحادة ومرحلة العلاج الوقائى
- **التعليم:** وهو جزء حيوى لمساعدة المرضى وأسرهم لتعلم أفضل الطرق العلاجية والوقائية وكيف نمنع مضاعفات المرض
- **جلسات العلاج النفسى:** وهو علاج هام للكثير من المرضى وأسرهم فى حل المشاكل وتعلم طرق التعامل مع الأزمات والضغوط النفسية. ولكن يجب ألا يستخدم هذا النوع من العلاج بدون استخدام العلاج الدوائي (إلا فى بعض الحالات الخاصة مثل حالات الحمل).

العلاج الدوائى لمرض ذهان الهوس والاكتئاب

هناك نوعان هامان وأساسيان لعلاج المرض والتحكم فى أعراضه

- مثبتات المزاج
- مضادات الاكتئاب

وقد يلجأ الطبيب المعالج لأنواع أخرى من العلاج للمساعدة فى حالات الأرق والقلق والتوتر وكذلك لعلاج الأعراض الذهانية.

ما هى مثبتات المزاج ؟

❑ **إبنى يعالج من المرض النفسى منذ حوالي ٩ سنوات والمرض ينتكس باستمرار كل سنة في نفس الميعاد وقد طلب منا الطبيب المعالج إستخدام نوع من العلاج وشرح لنا بأن هذا النوع من العلاج يعمل كنوع من أنواع مثبتات المزاج حتى لا تنتكس الحالة كل فترة .. أرجو أن تشرح لنا ما هي مثبتات المزاج ؟ وكيف تساعد فى علاج الأمراض النفسية ؟**

❑ الأب الفاضل...تستخدم الأدوية المثبتة للمزاج لعلاج الأعراض المرضية فـــى نوبات الهوس وتحت الهوس والحالات المختلطة ، وأحياناً للمساعدة فـــى تخفيـــف أعراض الاكتئاب وكذلك فإن مثبتات المزاج تستخدم كجزء أساسى فـــى العـــلاج الوقائي لنوبات الهوس والاكتئاب. وهناك عدة أنواع من الأدوية المثبتـــة للمـــزاج منها:

* أقراص الليثوم (بريانيل)
* أقراص ديباكين
* أقراص تجريتول

ولحسن الحظ فإن كل نوع من هذه الأنواع له تأثير كيميائي مختلف علـــى الجسم . وإن لم يفد نوع من هذه الأدوية فى المساعدة على شفاء المـــريض أو إذا ظهرت أعراض جانبية سلبية لنوع معين من هذه الأنواع فإن الطبيـــب يـــستطيع وصف نوع آخر أو قد يصف نوعين من الأدوية المثبتة للمزاج بجرعات علاجيـــة معينة . ويجب قياس نسبة العقار فى الدم بصورة منتظمة للوصول إلـــى الجرعـــة العلاجية المناسبة ولتلافى حدوث أى آثار سلبية ضارة .

❑❑❑❑

استخدام الجلسات الكهربائية فى ذهان الهوس والاكتئاب ؟

❑ أكتب إليكم هذه الرسالة وكلى أمل أن تجيبوا على سؤالى بطريقة صريحة وبدون مجاملة .. إبنى يعانى من مرض الاضطراب الوجدانى وحالته تنتكس دورياً مرة كل سنة وقد أدخل المصحات النفسية عدة مرات عند حدوث الانتكاس ودائماً يعالج بالعقاقير الطبية والجلسات الكهربائية .. أرجو أن تكون صادقاً معى ... هل العلاج بالجلسات الكهربائية علاج مطلوب لحالة ابنى ؟ وهل هو علاج آمن ؟ ومتى يستخدم في العلاج ؟

❑ الأب الحائر...بالرغم من أن الجلسات الكهربائية نالت دعاية غير منـصفة إلا أنها قد تكون علاجا منقذا لحياة المريض فى بعض الحالات وتعتبر من أكثر طرق العلاج فاعلية وأكثرها أماناً فى علاج حالات الاكتئاب الذهانى .

ويتم الاستعانة بالجلسات الكهربائية فى علاج الحالات الحادة والتي لا نستطيع فيها الانتظار حتى يظهر تأثير العلاج الدوائي أو إذا كان العــلاج بالأدويـــة المــضادة للاكتئاب لم يعط نتيجة إيجابية ناجحة ، أو إذا كان هناك ظروف طبية أو حمل بما يجعل العلاج الدوائي غير آمن . وتذكر دائما أن العلاج بالجلسات الكهربائية أكثر أماناً وراحة ولا يعتبر علاج مؤذى كذلك الذى يظهر فى الأفلام السينمائية

متى يدخل مريض ذهان الهوس والاكتئاب المستشفى ؟

❑ أعالج أختى عند أحد الأطباء النفسيين منذ حوالي ٥ سنوات وكانت دائماً تستقر مع العلاج ولكن منذ حوالي شهرين انتكست الحالة وقد أعطاها الطبيب المعالج عدة أصناف من الأدوية ولكن بدون جدوى وأخيراً أعطاها علاجا بالحقن طويل المدى وبعض الحقن المنومة وأخيراً أخبرنا الطبيب بأن حالة أختى تستدعى دخول المستشفى لأنها لا تستجيب

للعلاج الخارجى بالمنزل .. نحن نخشى على سمعة أختى من دخولها مستشفى نفسى .. هل حالتها تستدعى دخول المستشفى ؟ بالرغم من أن الطبيب المعالج شخص حالتها بأنها تعانى من ذهان الهوس وقد ذكر لنا سابقاً بأن العلاج من الممكن أن يكون سهلا وفى المنزل .. وشكراً.

❑ الأخ الكريم...العلاج الداخلى بالمستشفى لمرضى الاضطراب الوجدانى قد يكون مطلوباً فى بعض الحالات ولكنه يستغرق فترة قصيرة (من أسبوع لأسبوعين) والعلاج بالمستشفى قد يكون ضرورى لمنع حالات الاندفاع والهياج.

ومرضى ذهان الهوس غالباً لا يكون لديهم الاستبصار الكافى بكونهم مرضى ولذلك يحتاجون العلاج بالمستشفى. وتظهر الأبحاث والدراسات أن أغلب المرضى بعد تحسنهم يكونون شاكرين للمساعدة التى تلقوها أثناء العلاج بالمستشفى، بالرغم من كونهم أدخلوا المستشفى ضد رغبتهم فى ذلك الوقت. والعلاج الداخلى بالمستشفى يكون هاما جداً لمرضى الاكتئاب خصوصاً هؤلاء الذين يظهرون محاولات انتحارية. كذلك يتم العلاج بالمستشفى للمرضى الذين لديهم أمراض عضوية تجعل من الصعب متابعة العلاج بالأدوية المضادة للاكتئاب خارج المستشفى، بسبب الحاجة لمتابعة نسبة الدواء بالدم بصفة دورية، أو للمرضى الذين يتعاطون المخدرات ويحتاجون للعلاج بالأدوية المضادة للاكتئاب.

وتذكر أن التشخيص المبكر والعلاج المناسب لمرضى ذهان الهوس والاكتئاب يساعد على خفض الحاجة للعلاج بالمستشفى.

❑❑❑❑

أهمية الاستمرار فى العلاج

❑ **أعمل بوظيفة مدرس في أحد المدارس الخاصة وحياتى كلها مستقرة إلا أننى أصبت بمرض نفسى شخصه الأطباء على أنه نوع من أنواع الإضطرابات المزاجية الوجدانية وعلى وجه التحديد ذهان الهوس والاكتئاب وقد نصحنى الطبيب بالاستمرار في العلاج وعدم إهماله بالرغم من أن حالتى الآن مستقرة والحمد لله ولا أشعر بأى خلل في حياتى وذلك بشهادة الجميع في المنزل وفى العمل .. هل العلاج ضرورى لحالتى ؟ وهل من الممكن التوقف عنه حتى أعود لحياتى الطبيعية السابقة بدون علاج ؟**

❑ صديقى العزيز...إن العلاج الناجح لمرض ذهان الهوس والاكتئاب يحتاج عناية شديدة من المرضى وأسرهم. ودائماً توجد أوقات يرغب فيها المريض بشدة للتوقف عن تناول العلاج بسبب واحد من العوامل الآتية:

١- الإحساس بأن الحالة متحسنة ومستقرة.

٢- إفتقاد المريض لنوبات ارتفاع المزاج والمرح .

٣- ضيق المريض من الأعراض الجانبية السلبية للأدوية النفسية .

ولكن يجب أن تعلم دائما أن الطبيب يوازن بين حاجة المريض للعلاج الدوائى ومدى تحسن واستقرار حالته ومدى التأثير الجانبى للأدوية ... وإذا تسرع المريض وامتنع عن الدواء بدون استشارة الطبيب فإن ذلك غالبا ما يؤدى إلى حدوث إنتكاس للحالة وعودة للنوبة المرضية.

ولا تحدث النوبة المرضية بعد التوقف عن العلاج مباشرة ولكن النوبة قد تحدث بعد عدة أسابيع أو أشهر .وتذكر دائماً بأن كل انتكاسة للمرض تؤثر تأثيرا سلبيا على الاستقرار النفسى فى المستقبل .

وفى بعض الحالات يكون تشخيص المرض غير أكيد بعد حدوث أول نوبة وأحياناً يلجأ الطبيب المعالج لخفض العلاج تدريجياً بعد عام من النوبة .

أما إذا كانت النوبة الأولى للمرض شديدة لدرجة أثرت على الحياة الاجتماعية للمريض، أو إذا كانت النوبة الأولى هى ذهان هوس فى مريض لديه تاريخ أسرى إيجابي للمرض فإن العلاج يجب أن يستمر لعدة أعوام .

أما إذا حدثت نوبتين أو أكثر من حالات ذهان الهوس أو الاكتئاب فإن الأطباء ينصحون فى هذه الحالة باستمرار العلاج الوقائي لمدد طويلة من الزمن.



☐ **سيدى الطبيب.. أرجو أن تدلنى على كيفية التوقف عن العلاج الذي أتناوله منذ عدة سنوات ؟ فأنا يا سيدى أعالج عند أحد الأطباء النفسيين الذي شخص الحالة على أنها إضطراب وجدانى وقد نصحنى بالاستمرار في تناول العلاج الموصوف بالروشتة الطبية بصفة مستمرة ولكنى أشعر في الفترة الأخيرة والحمد الله بأن حالتى متحسنة وأننى لا أحتاج أى علاج ولكن الأهل يرفضون ذلك بدعوى أن الطبيب أكد لهم بأن العلاج حيوى وهام لحالتى .. أرجوك أريد أن أتوقف عن العلاج وأعيش حياتى مثل كل الناس بدون دواء.. وشكراً.**

☐ **صديقى العزيز...** أحياناً يشعر مريض ذهان الهوس والاكتئاب (الإضطراب الوجدانى) – والذى ظل متحسناً لمدة طويلة من الزمن – بأن المرض قد شفى تماماً وأنه لم يعد بحاجة للعلاج الدوائي · ولكن لسوء الحظ فإن العلاج لا يشفى المرض تماماً (مثل الوضع فى حالة مرض البول السكرى).والتوقف عن تناول العلاج حتى بعد مرور سنوات من الاستقرار النفسي من الممكن أن يؤدى إلى انتكاسة شديدة مرة أخرى ··· ويحدث الإنتكاس فى خلال عدة شهور.

وبصفة عامة فإن السبب الرئيسي للتوقف عن العلاج الوقائي هو عند الرغبة فى حدوث حمل فى السيدات، أو إذا ظهرت مشاكل طبية خطيرة تجعل إستخدام العلاج الوقائي غير آمن وحتى فى تلك الحالات فإن التوقف عن العلاج يكون بالتدريج بصورة بطيئة (من أسابيع لأشهر) وتحت إشراف الطبيب المعالج.

☐☐☐☐

الأعراض الجانبية للعلاج

❑ أتلقى العلاج النفسى للعلاج من ذهان الهوس والاكتئاب وذلك منذ حوالي ٦ أشهر وقد كتب لى الطبيب أخيراً نوعاً من العلاج يسبب لى الكثير من المشاكل مثل النوم الكثير والهمدان وضعف الحيوية .. هل أستمر في هذا العلاج بالرغم من كل تلك المشاكل أم أتركه ؟ وهل هناك نظام دوائى معين للتوقف عن هذا العلاج ؟

❑ أخى العزيز...بعض المرضى يعانون من تأثيرات جانبية سلبية من العــلاج لا يشعر بها البعض الآخر. وبعض تلك التأثيرات السلبية للمريض (مثل كثرة النوم) قد تكون مطلوبة لشخص آخر (مريض يعانى من الأرق مثلا) وتعتمد التــأثيرات الجانبية للعقار على:

- نوع وكمية الدواء التى تتناولها .
- كيمياء الجسم الخاصة بك (وتشمل كمية المياه المفقودة نتيجة للطقس الحار)
- السن
- استخدام أنواع أخرى من الأدوية لعلاج أمراض عضوية أخرى
- وجود أمراض عضوية أخرى

ونصف المرضى الذين يعالجون بالأدوية يعانون مــن وجــود أعــراض جانبية. ويحدث هذا خصوصاً عند إستخدام جرعات كبيرة، وعند استخدام أكثر من علاج فى المرحلة الحادة للمرض .

<u>وإذا كانت الآثار السلبية للعلاج شديدة فإن هناك عدة طرق للتغلب عليها مثل</u> :

- تخفيض جرعة العلاج
- إستخدام نوع آخر من العلاج له أعراض جانبية أقل
- إستخدام الجرعات العلاجية قبل النوم

وتذكر دائماً بأن تغيير العلاج هو قرار صعب ومعقد، ومن الخطورة تعديل أو تغيير الدواء الموصوف لك بدون إستشارة الطبيب المعالج.

كيف أستطيع التغلب على المرض ؟

❑ **أعالج من المرض النفسى (ذهان الهوس والاكتئاب) وقد طلب منى الطبيب المعالج الاستمرار في العلاج الوقائى بصفة مستمرة حتى لا يحدث انتكاس للمرض .. أرجو أن تدلنى ... هل هناك أى شئ أستطيع أن أعمله حتى أساعد نفسى للتغلب على هذا المرض ؟ أو كما يقولون الوقاية خيراً من العلاج ؟ وما هي الخطوات والإرشادات التي يجب أن اتبعها حتى لا أصاب بهذا المرض مرة أخرى.**

❑ نعم ··· يجب أن تكون على دراية تامة وخبرة بكل شئ عن مرضك وحيث أن ذهان الهوس والاكتئاب من الأمراض التى تستمر مدد طويلة (مثلها فى ذلك مثل مرض البول السكري) فمن الضروري والحيوى أن تعلم أنت وأفراد أسرتك كل شئ عن المرض وطرق علاجه وذلك بأن تقرأ كل شئ عن المرض وتناقش الطبيب المعالج عن أى معلومة تحتاجها عن طرق العلاج.

كذلك فمن الممكن أن تخفض التقلبات المزاجية والضغوط النفسية التى من الممكن أن تؤدى إلى إنتكاس المرض وذلك بالالتزام بالآتي:-

❑ **حاول أن يكون لك نمط ثابت للنوم:** إذهب إلى السرير فى وقت ثابت كل ليلة واستيقظ من النوم فى نفس الميعاد. إن اختلال النوم يسبب إضطرابا كيميائيا فى الجسم من الممكن أن يؤدى إلى إنتكاس المرضى. إذا كنت تعانى من إضطراب بالنوم أو تعانى من زيادة فى معدل النوم يجب أن تخبر طبيبك بذلك

❑ **حافظ على نمط منتظم من النشاط والحيوية لنفسك:** لا تلجم نفسك وتضع قيوداً شديدة على حركتك وفى نفس الوقت لا تنطلق وتضع نفسك فى مواقف شديدة لا تستطيع السيطرة عليها.

❑ **لا تستخدم المخدرات مطلقاً:** هذه العقاقير من الممكن أن تحدث إختلال كيميائيا فى عمل المخ فيؤدى إلى ظهور المرض مرة أخرى، ومن الممكن كذلك أن تحدث

إختلالا فى عمل العقاقير العلاجية التى تتناولها. أحيانا بعض المرضى يتناول هذه المخدرات من أجل الحصول على نوم أعمق أومن أجل الحصول على مزاج أفضل ولكن الواقع فإن هذه المخدرات تجعل الأمور المزاجية أسوأ من ذى قبل.

□ **احترس من الإفراط فى التناول اليومى للشاي أو القهوة** أو من بعض الأدوية المتاحة فى الصيدليات كعلاج لنزلات البرد ويجب أن تستشير الطبيب المعالج قبل تناول هذه العقاقير.

□ **احترس من التدخين والإفراط فيه،** لأن النيكوتين فى السجائر يقلل من تـــأثير الأدوية النفسية ويحدث إختلال فى طبيعة عمل تلك الأدوية مما يؤدى إلى انتكـــاس المرض.

□ **المساعدة والتدعيم من الأسرة يفيد كثيراً فى البرنامج الوقائي،** ومـــع ذلـــك فإنك يجب أن تلاحظ أنه ليس من السهل المعيشة مع أى فرد يعانى مـــن تقلبـــات بالمزاج. إذا تعلم كل فرد من الأسرة قدر المستطاع عن الاضـــطرابات الوجدانيـــة فإنه من السهل عليه المساعدة فى خفض درجة التوتر الذى يسببه هذا المرض فى جو الأسرة.

□ **حاول أن تخفض درجة التوتر فى جو العمل:** من الطبيعى أنك ستسعى لبـــذل أقصى طاقتك فى العمل والوظيفة، ولكن تذكر أن الوظيفة الأولى رقم واحد لك هى محاولة تفادى الانتكاس مرة أخرى، وعلى المدى الطويل فإن ذلك سوف يزيد مـــن قدرتك على العطاء والإنتاج. حاول أن تعمل فى أوقات النهار حتى تستطيع أن تنال القسط المناسب للنوم فى المساء وتجنب العمل فى الفترات المسائية التى تـــستدعى السهر طوال الليل

□□□□

الأعراض المبكرة التى تنذر بحدوث نوبة جديدة للمرض ؟

❑ **أعالج منذ عدة سنوات مع أحد الأطباء النفسيين وكنت أتلقى نوعا واحد من العلاج وأخبرنى الطبيب المعالج أنه علاج وقائى لحالتى ولكنى بدأت أشعر في الفترة الأخيرة بالأرق والتوتر وعدم الإستقرار بالرغم من كونى مستمر على العلاج بانتظام.. ماذا أفعل حتى أعود لحالتى الطبيعية؟ وهل العلاج أصبح غير فعال بسبب إستخدامه مددا طويلة ؟ وشكراً.**

❑ الأعراض المبكرة لانتكاس المرض تختلف من فرد لفرد وتختلف كذلك ما بين حالات ارتفاع المزاج أو الاكتئاب. وكلما استطعت التعرف على هذه الأعراض مبكراً وكلما كان العلاج فى الفترات الأولى للانتكاس كلما كانت الفرصة أفضل لمنع الانتكاس الكامل للمرض. وكل فرد لديه الشعور والإحساس الداخلي الذى يشير إلى بداية التغير فى المزاج.

- التغير البسيط فى المزاج أو النوم أو الطاقة والحيوية أو احترام الذات أو الاهتمامات الجنسية أو التركيز أو الرغبة فى عمل مشروعات جديدة أو التفكير فى الموت (التشاؤم الفجائي) أو حتى التغيير فى طريقة اللبس أو الماكياج ... كل هذا من العلامات المنذرة لارتفاع أو إنخفاض المزاج.
- **أعط أهمية خاصة لوجود أى تغيير فى نمط نومك لأن هذا هو أحد المفاتيح التى تنبؤ عن قدوم نوبة جديدة**...وحيث أن فقدان الاستبصار بالمرض من الممكن أن يكون كذلك أحد العلامات المنذرة للمرض فلا تتردد أن تطلب من أسرتك أن تلاحظ ظهور أى علامات للمرض ربما لا تستطيع أنت أن تلاحظها.

❑❑❑❑

ماذا تعمل إذا أحسست أنك ترغب فى التوقف عن العلاج

❑ **أعمل مدرس لغة إنجليزية بمدرسة إعدادى وسنى الآن ٣٥ سنة وأعالج من الاضطراب الوجدانى منذ ٥ سنوات وحالياً أشعر بأننى لا أحتاج أى علاج وأشعر بالضيق والتوتر بسبب الاستمرار العلاج فى وبسبب ضغط الأسرة حسب أوامر الطبيب.. هل سأظل أعالج باستمرار من هذا المرض وماذا أعمل حتى أتخلص من هذا العلاج اللعين الذى يشعرنى دائماً بأننى غير طبيعى وأننى مريض ؟ .. وشكراً**

❑ من الطبيعي أن يتولد لديك الإحساس بالضيق وعدم الراحة من الاستمرار فى العلاج . يجب أن تناقش ذلك مع الطبيب المعالج أو الأخصائي النفسي أو الاجتماعي ومع أفراد الأسرة. إذا شعرت بأن العلاج لا يفيد أو أنه يسبب آثارا جانبية غير مريحة ••• أخبر طبيبك بذلك ، ولكن لا تتوقف عن تناول الجرعات العلاجية أو أن تحاول أن تنظم الجرعة الدوائية بنفسك . إن الأعراض المرضية التى تعود للظهور قد يكون من الصعب علاجها حينئذ . تستطيع مع الطبيب المعالج الوصول إلى العلاج المناسب لحالتك ولكن مع بعض الصبر وتحمل الدواء

وإذا لم تستطع التحمل، وإذا كان العلاج غير مفيد لحالتك فلا تتردد فى استشارة طبيب أخر ولكن فى نفس التخصص- فلا خاب من إستشار - ولكن لا تأخذ الاستشارة من غير المتخصص كإستشارة المرضى الآخرين أو الأصدقاء أو الصيدلي أو حتى الطبيب الممارس العام .

❑❑❑❑

ما هى المدة التى يجب فيها استشارة الطبيب؟

❑ **إبنى كان تحت العلاج في أحد المصحات النفسية من مرض الاضطراب الوجدانى وقد نصحنى الطبيب بمداومة العلاج حتى تستقر حالته النفسية.. ما هي المدة التي أتابع فيها مع الطبيب ؟ وهل هناك أى علامات منذرة يجب الاهتمام بها حتى لا ينتكس المرض مرة أخرى ؟**

❑ أثناء الفترة الحادة للمرض (هوس أو اكتئاب) فإن أغلب المرضى يذهبون إلى الطبيب ويستشيرونه مرة كل أسبوع وذلك لمتابعة درجة التحسن وجرعة العلاج والتأثير الجانبى للدواء. وبعد التحسن فإن تكرار الاتصال بالطبيب يكون أقل وتكون المقابلة الطبية كل بضعة أشهر.

ويجب الاتصال بالطبيب إذا كنت تعانى من :-

- وجود نوبات إندفاع أو الشعور بالرغبة فى الانتحار
- وجود تغير فى المزاج أو النوم أو الطاقة
- وجود أو ظهور أعراض جانبية للعلاج
- عند وجود حاجة لإستخدام أدوية طبية أخرى مثل أدوية علاج نزلات البرد
- وجود أمراض عضوية أخرى أو الحاجة لإجراء العمليات الجراحية

❑❑❑❑

الباب الرابع

مرض الصرع



مرض الصرع

الصرع هو حالة عصبية تُحدث من وقت لآخر اختلال وقتي في النشاط الكهربائي الطبيعي للمخ . وينشأ النشاط الكهربائي الطبيعي للمخ من مرور ملايين الشحنات الكهربائية البسيطة من بين الخلايا العصبية في المخ وأثناء انتشارها إلى جميع أجزاء الجسم ، وهذا النمط الطبيعي من النشاط الكهربائي من الممكن أن يختل بسبب إنطلاق شحنات كهربائية شاذة متقطعة لها تأثير كهربائي أقوى من تأثير الشحنات العادية . ويكون لهذه الشحنات تأثير على وعى الإنسان وحركة جسمه وأحاسيسه لمدة قصيرة من الزمن وهذه التغيرات الفيزيائية تسمى تشنجات صرعيه ولذلك يسمى الصرع أحيانا "**بالإضطراب التشنجي**". وقد تحدث نوبات من النشاط الكهربائي غير الطبيعي في منطقة محددة من المخ وتسمى النوبة حينئذ **بالنوبة الصرعية الجزئية** أو النوبة الصرعية النوعية.وأحيانا يحدث اختلال كهربائي بجميع خلايا المخ وهنا يحدث ما يسمى **بالنوبة الصرعية العامة** أو الكبرى. ولا يرجع النشاط الطبيعي للمخ إلا بعد استقرار النشاط الكهربائي الطبيعي. ومن الممكن أن تكون العوامل التي تؤدى إلى مرض الصرع موجودة منذ الولادة، أو قد تحدث في سن متأخر بسبب حدوث إصابات أو عدوى أو حدوث تركيبات غير طبيعية في المخ أو التعرض لبعض المواد السامة أو لأسباب أخرى غير معروفة حالياً.

وهناك العديد من الأمراض أو الإصابات الشديدة التي تؤثر على المخ لدرجة إحداث نوبة تشنجيه واحدة. وعندما تستمر نوبات التشنج بدون وجود سبب عضوي ظاهر أو عندما يكون تأثير المرض الذي أدى إلى التشنج لا يمكن إصلاحه فهنا نطلق على المرض اسم الصرع.

وفى هذا الفصل من الكتاب سوف نناقش بعض الأسئلة عن مرض الصرع والإجابة عليها

الفرق بين التشنج والصرع

❑ **أرجو من سيادتكم إعطائى الشرح الكافى لحالة طفلى الذي يبلغ من العمر حوالي ٣ سنوات والذى حدثت له نوبة من فقدان الوعى وتشنج بالجسم عقب إصابته بارتفاع في درجة الحرارة.. هل ما يعانى منه هو نوع من أنواع الصرع سوف يستمر معه ويؤثر على حياته ؟ أم أنها مجرد نوبة طارئة وسوف تزول بإذن الله.**

❑ الأخ العزيز...التشنج عرض من أعراض الصرع، أما الصرع فهو استعداد المخ لإنتاج شحنات مفاجئة من الطاقة الكهربائية التي تخل بعمل الوظائف الأخرى للمخ. إن حدوث نوبة تشنج واحدة في شخص ما لا تعنى بالضرورة أن هذا الشخص يعانى من الصرع. إن ارتفاع درجة الحرارة أو حدوث إصابة شديدة للرأس أو نقص الأكسجين وعوامل عديدة أخرى من الممكن أن تؤدى إلى حدوث نوبة تشنج واحدة

أما الصرع فهو مرض أو إصابة دائمة وهو يؤثر على الأجهزة والأماكن الحساسة بالمخ التي تنظم عمل ومرور الطاقة الكهربائية في مناطق المخ المختلفة وينتج عن ذلك إختلال في النشاط الكهربائي وحدوث نوبات متكررة من التشنج.

ماذا يجب أن أفعل إذا حدث للطفل نوبة تشنج واحدة

❑ **حدث لإبنى نوبة من فقدان الوعى مع تشنجات بالعضلات لمدة عدة دقائق مما أدى إلى فزع جميع أفراد الأسرة خوفا على حياة الإبن .. ما هي الإجراءات المطلوب عملها للابن حتى نستطيع أن نطمئن على حالته ؟ وهل هذه النوبة قابلة للتكرار؟**

❑ الأخ العزيز...إذا لم يكن الطفل أو الشاب يعانى من أى نوبات تشنج من قبل فإن النوبة الأولى يجب أن تفحص جيداً وبدقة حتى يستطيع الطبيب المعالج أن يقرر هل سيحتاج المصاب لاستخدام العقاقير المضادة للصرع أم سيوضع المريض

تحت الملاحظة لرؤية هل ستكرر النوبة مرة أخرى أم لا . إن أهم عامل لتقريــر الحاجة لاستخدام العلاج الطبي عند حدوث أول نوبة تشنج هو إحتمـــال حـــدوث نوبات تالية. ولذلك فإن الأطباء يلجأون للاختبارات التشخيصية مثل رســم المــخ الكهربائي والأشعة المقطعية والفحوصات المعملية وذلك بجانب الفحص الإكلينيكى الدقيق... مع إعتبار عامل السن ووجود تاريخ أسرى للمرض أو وجود عوامــل عضوية قد تكون السبب في حدوث النوبة التشنجية .

ما هي العوامل التي تؤدى للصرع ؟

❑ **أعـــاني من حالة تشنـــج بســبب حـــــادث ســيارة واصـــطدام رأســي بالزجاج وحالة التشنج حدثت بعــد الحادث حــوالي ٨ أو ٩ مـــرات وأنـــا حاليا أتنـــاول علاجا بالأدوية المضادة للتشنج ومع ذلـــك تتكـــرر الحـــالات وأهلي يرجعـــون هذه المشـــكلة لممارستي لكرة القدم... هل تكرار التشنج نتيجة الإرهاق أم ماذا ؟**

❑ صديقى العزيز...من كل ٧ من ١٠ من مرضى الصرع لم يـــتم معرفـــة ســـبب المرض . أما النسبة الباقية فإن السبب يكون واحد من العوامل التي تؤثر على عمـــل المخ ...وعلى سبيل المثال فإن إصابات الرأس أو نقص الأكسجين للمولـــود أثنـــاء الولادة من الممكن أن تصيب جهاز التحكم في النشاط الكهربائي بالمخ. وهناك أسباب أخرى مثل أورام المخ والأمراض الوراثية والتسمم بالرصاص والالتهابات الـــسحائية والمخية. ودائماً ينظر للصرع على أنه من أمراض الطفولة ولكن مـــن الممكـــن أن يحدث في أي سن من سنين العمر ويلاحظ أن حوالي ٣٠ % من الحـــالات الجديـــدة تحدث في سن الطفولة، خصوصاً في الطفولة المبكرة وفى سن المراهقة. وهناك فترة زمنية أخرى يكثر فيها حدوث الصرع وهى سن الخامسة والستين من العمـــر.لـــذلك ننصح بالاستمرار فى العلاج بالدواء الوقائى الموصوف من الطبيب المعالج وتجنـــب الإجهاد الشديد أثناء اللعب حتى لا تتكرر النوبات مرة أخرى.

كيف يتم تشخيص مرض الصرع ؟

❑ أعانى من حالات فقدان الوعى منذ حوالى ٥ سنوات وتحدث النوبات لى عند عمل أى مجهود مستمر أو سهر لمدد طويلة، وقد ذهبت إلـــى العديد من الأطباء الباطنيين الذين طلبوا منى الكثير مـــن الفحوصـــات الطبية وأخيرا أخبرنى أحد أطباء الأعصاب إلى ضرورة عمل رسم مـــخ لمعرفة سبب تلك النوبات...كيف أستطيع معرفة سبب المـــرض، وهـــل هناك داعى لعمل هذا الفحص (رسم المخ) وهل هناك فحوصات أخـــرى أحتاجها حتى أستطيع الحصول على التشخيص الدقيق للحالة والعـــلاج المناسب الشافى

❑ الأخ العزيز...شفاك الله وعفاك وبعد...إن أهم أداة في التشخيص هي التـــاريخ المرضى الدقيق للمريض ويتم ذلك بمساعدة من الأسرة والملاحظات التي تـــدونها عن حالة المريض والوصف الدقيق للنوبة. أما الأداة الثانيـــة فهـــي رســـم المـــخ الكهربائي وهو جهاز يسجل بدقة النشاط الكهربائي للمخ وذلك بواســـطة أســـلاك تثبت على رأس المريض وفيه تسجل الإشارات الكهربية للخلايا العـــصبية علـــى هيئة موجات كهربائية.والموجات الكهربائية خلال نوبات الـــصرع أو مـــا بـــين النوبات يكون لها نمط خاص يساعد الطبيب على معرفة هل المريض يعانى مـــن الصرع أم لا. كما يتم الاستعانة بالأشعة المقطعية والرنين المغناطيسي للبحث عن وجود أي إصابات أو أورام بالمخ والتي من الممكن أن تؤدى إلى الصرع.

❑❑❑❑

كيف يتم علاج مرض الصرع ؟

❑ **يعالج إبنى من نوبات صرعية منذ حوالى ٧ أشهر، وتحدث له النوبة مرة كل حوالى ٣ أسابيع مما يؤدى إلـى شـعوره بالإجهـاد الـشديد والصداع وفقدان التركيز. وقد ذهبنا به إلى العديد من الأطبـاء حتـى نحصل على العلاج المفيد ووصف لنا الأطباء أكثر من دواء فـى كـل روشتة.... هل هناك دواء شافى لهذه الحالة، وهل العلاج يكون بعقار واحد أم أكثر من عقار، وهل هناك علاج جراحى حتى نـصل للـشفاء الكامل بإذن الله.**

❑ الأخ الفاضل...يتم علاج الصرع بعدة طرق أهمها العلاج بالعقـاقير المـضادة للتشنج ،ونادراً ما نلجأ للجراحة كعلاج للنوبات الصرعية المتكررة .

والعلاج بالعقاقير هو الخيار الأول والأساسي. وهناك العديد مـن العقـاقير المضادة للصرع . وهذه العقاقير تستطيع التحكم في أشـكال الـصرع المختلفـة. والمرضى الذين يعانون من أكثر من نوع من أنواع الصرع قد يحتاجون لإستخدام أكثر من نوع من أنواع العقاقير ذلك بالرغم من محاولة الأطباء الإعتماد على نوع واحد من العقاقير للتحكم في المرض. ولكي تعمل هذه العقاقير المضادة للـصرع يجب أن نصل بجرعة العلاج لمستوى معين في الدم حتى تقوم هذه العقاقير بعملها في التحكم في المرض كما يجب أن نحافظ على هذا المستوى في الدم باسـتمرار ولذلك يجب الحرص على تناول الدواء بانتظام والإلتزام الكامل بتعليمات الطبيـب المعالج لأن الهدف من العلاج هو الوصول إلى التحكم في المرض بـإذن الله مـع عدم حدوث أي أعراض سلبية من تناول تلك العقاقير مثل النوم الزائد والأعراض السلبية الأخرى غير المطلوبة .

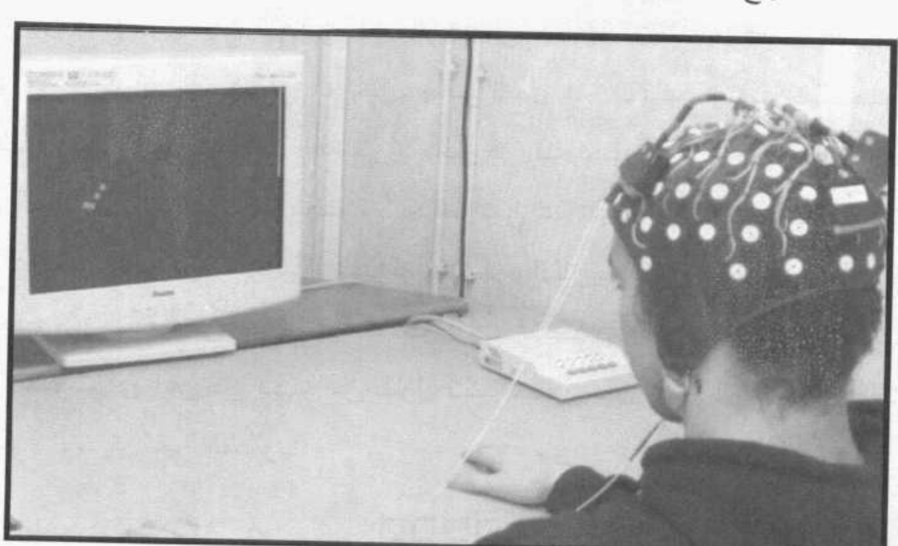
❑❑❑❑

هل يشفى مرض الصرع؟

❑ **إبنى يعانى من مرض الصرع منذ حوالى ٧ سنوات ، وتـأتى لـه النوبة كل عدة أشهر بالرغم من الإستمرار الدقيق فى العلاج خلال تلك الفترة ... هل هذا المرض قابل للشفاء الكامل أم أن الابن سوف يستمر فى العلاج مدى الحياة...أرجو الرد بأمانة وشكرا.**

❑ الأخ الفاضل...أولا يجب أن نعلم جميعا أن الشفاء بإذن الله سبحانه وتعالى... ثانيا لوحظ أنه بالنسبة لنوبات الصرع ففي الكثير من الأحيان يتغلب الأطفال على مرضهم وفى العديد من الحالات يتغلبون على هذا المرض حين يصلون سن البلوغ، ولكن في بعض الحالات يستمر الصرع مدى الحياة.

ولا توجد أي وسيلة للتنبؤ بما يحدث في كل حالة فردية.وإذا كانت النوبة لم تعاود الطفل لعدة سنوات فمن المحتمل أن يقرر الطبيب إيقاف الدواء ليرى أثر ذلك. فإذا حدث أن عاودت الطفل النوبة فلا داعي للقلق والخوف... لأنه في جميع الأحوال يمكن التحكم في المرض مرة أخرى وذلك بالعودة لإستعمال العقاقير المضادة للصرع.



هل تزداد نوبات الصرع أثناء الحمل؟

❑ **زوجتى تعالج من مرض الصرع منــذ ١٠ ســنوات وحالتهــا الآن متحسنة والحمد لله ولم تحدث لها أى نوبات منذ حوالى ٦ أشهر ونحن نرغب حاليا فى حدوث حمل حيث أننا لم نرزق إلا بطفل واحــد عمــره الآن ٧سنوات... هل حدوث الحمل سوف يؤثر على صــحة الزوجــة ؟ وهل سوف يؤثر هذا المرض على صحة الجنين خصوصا وأن الزوجة مازالت تعالج بالعقاقير المضادة للتشنج؟.**

❑ الزوج الفاضل...عن السؤال عن تأثير الحمل على مرض الصرع فقد لوحظ أنه تتعرض ٥٠% من النساء المصابات بالصرع لاحتمال زيادة نوبات الصرع خلال الحمل. ولا يعاني النصف الباقي من النساء من تغير كبير فــي تكــرار نوبــات الصرع .وهناك نسبة صغيرة تقل لديها نوبات الصرع أثناء الحمل. والسبب فــي هذه التقلبات في تكرار نوبات الصرع يشمل التغير الكبير في مستويات الهرمونات أثناء الحمل والتغيرات في سوائل الجسم وقدرة الجسم على الاحتفاظ بالملح والتغير في كيفية إمتصاص الجسم وتوزيعه لأدوية منع التشنجات.وتعود التغيــرات فــي أساليب التمثيل الغذائي إلى حالتها الطبيعية الأولى بعد مرور ثلاثــة أشــهر مــن الوضع.

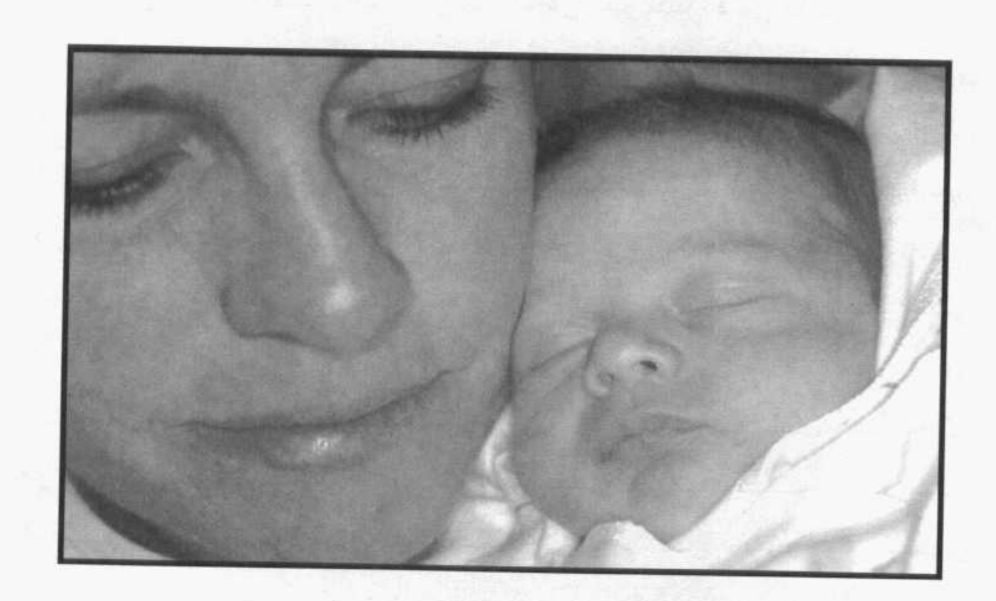
ومن المهم جدًا بالنسبة للنساء أن يزوروا الطبيب المعالج بشكل منتظم خلال فترة الحمل وبعده بثلاثة إلى أربعة أشهر حتى يمكن مراقبــة مــستويات الأدويــة المضادة للتشنج داخل الجسم بعناية وتعديلها كلما لزم الأمر. ويعتبر قياس مستوي الأدوية بالدم بشكل منتظم شيء هام وذلك نتيجة لزيــادة وزن جــسم الأم وزيــادة إحتفاظ جسمها بالسوائل خلال فترة الحمل.

وخلال الثلث الأخير من الحمل، تحس المرأة عادة بنقص في قــدرتها علــى النوم و أحيانا تنام بشكل غير مستقر. ويمكن أن تسبب هذه التقلبات في القدرة على

النوم زيادة في تكرار نوبات الصرع. ولذلك يجب أن تحاول المرأة الحامل أن تنام كلما تسنى لها ذلك، وأن ترتاح كلما أمكنها ذلك.

وتهتم النساء عادة بتأثير نوبات الصرع على الجنين. وتدل المعلومات المتوافرة على أن عدد النوبات خلال فترة الحمل له تأثير قليل على الجنين فيما عدا حالات النوبات المتكررة التي لا يمكن التحكم فيها والمعروفة باسم النوبات الصرعية المتكررة.

□□□□



دور الوراثة فى مرض الصرع ؟

❑ **تزوجت من إبنة العم وبعد الزواج إكتشفت أنها كانت تعالج من مرض الصرع منذ ١٠ سنوات...هل هذا المرض وراثى وهل سيصاب به الأبناء.. وما هى نسبة إصابتهم بهذا المرض فى المستقبل؟**

❑ أخى الفاضل...نادرًا ما ينشأ مرض الصرع عن أسباب وراثية. وهناك بعض الحالات القليلة التي ترتبط فيها أنماط معينة من الموجات الكهربائية للمخ بنوع معين من نوبات الصرع والتي تعتبر وراثية.

- وإذا كان أحد الوالدين مصابًا بهذا الصرع الوراثي، فإن إمكانية تعرض الطفل لمرض الصرع هو تقريبًا ١٠ %، (نسبة الأطفال الذين يولدون لأباء وأمهات لا يعانون من مرض الصرع ويصابون بهذا المرض هي من ١- ٢ %).
- ولذلك فإذا كنت تعانى من الصرع فإننا نقترح أن يتم إجراء فحص وراثي بواسطة طبيبك المعالج لمعرفة مدى احتمال إصابة طفلك بهذا المرض في المستقبل.
- أما إذا كان كلا الوالدين يعاني من الصرع الوراثي، فإن النسبة تزداد بالنسبة للأطفال حيث تصبح إمكانية الإصابة بالمرض هى ١: ٤. ومن المفيد أن نلاحظ أنه حتى إذا كان الطفل قد ورث هذا النوع من الصرع، فإن إمكانية التحكم فيه بنجاح باستخدام الأدوية كبيرة. ويجب أن نعلم أن الصرع لا يعوق التطور الطبيعي للشخصية والذكاء.

❑❑❑❑

هل تؤثر الأدوية المضادة للصرع على الحمل؟

❑ **زوجتى حامل فى الشهر الثالث وهى مريضة بمرض الصرع منذ طفولتها وتتلقى العلاج بالأدوية المضادة للصرع... وقد نصحنى الطبيب المعالج للحمل بالتوقف عن علاج مرض الصرع خوفا من حدوث عيوب خلقية فى الجنين.... بينما طلب الطبيب المعالج لمرض الصرع بعدم الإمتناع عن تناول العلاج لما فى ذلك من مشاكل على صحة الأم ...أرجو أن ترشدنى إلى كيف نتصرف فى هذا الموضوع حيث أننا فى رعب شديد من تأثير العلاج على صحة الجنين، وهل هناك خطة علاجية لعلاج مرض الصرع أثناء الحمل؟ وشكرا.**

❑ الأخ العزيز...تعتبر ولادة طفل طبيعي بدون عيوب خلقية هو الاهتمام الأكبر لجميع الآباء والأمهات. وبما أن الأدوية تمثل خطرًا محتملاً على الجنين المتكون، فإن النساء اللواتي يعانين من الصرع ويتناولن أدوية ضد التشنجات تقلقن بشكل مفهوم من أن الأدوية التي يتناولنها قد تسبب خطرًا على تكوين أطفالهن.

<u>ولوضع المشكلة في الميزان الصحيح، فإنه من المفيد النظر للإحصائيات:</u>

- من المجموع العام لجميع النساء الحوامل، تضع امرأتان من كل ١٠٠ سيدة طفلاً مصابًا بعيوب خلقية.
- بالنسبة للنساء الحوامل اللواتي عانين الصرع في طفولتهن ولكنهن قد شفين عند كبرهن ولا يتناولن حاليًا الأدوية المضادة للتشنجات، فإن أربع نساء من كل ١٠٠ سيدة من الممكن أن تلد طفلاً مصابًا بعيوب خلقية.
- بالنسبة للنساء الحوامل اللواتي تتحكمن في نوبات الصرع بتناول الأدوية المضادة للتشنج فإن فرص ولادة طفل مصاب بعيوب خلقية هي من ٦ - ١٠ لكل مائة سيدة. وتدل هذه الأرقام على أن للنساء المصابات بالصرع فرصة ٩٠% على الأقل فى ولادة طفل طبيعي تمامًا.

والعلاج بدواء واحد فقط يقلل من العيوب الخلقية بالنسبة لمواليد النساء اللواتي تعانين من الصرع. لهذا فقبل الحمل يجب التخطيط لأن تستشير المرأة الطبيب المعالج لتقليل عدد الأدوية المضادة للتشنج التي تتناولها.

وعندما تصبح المرأة حاملاً، يمكن أن ترغب فى التوقف عن أخذ الأدوية من أجل حماية الجنين من الأعراض الجانبية للعقاقير. ولكن التوقف عن العلاج يمكن أن يكون السبب في حدوث نوبات صرع طويلة الأجل (تمتد لخمسة دقائق أو أكثر) يُحرم خلالها الجنين من الأكسجين مما يؤثر تأثيرا ضارا عليه

هل يمكن اللجوء للرضاعة الطبيعية مع العلاج؟

❑ **زوجتى وضعت مولود جميل وسليم الجسم والحمد لله وهى تعالج من مرض الصرع بالأدوية المضادة للتشنج، ونحن نرغب فى أن نسمح لها بإرضاع الطفل رضاعة طبيعية لما فى ذلك من أهمية لصحة المولود ولكننا نخاف من مرور هذه الأدوية خلال لبن الأم ووصولها إلى الجنين. أرجو إبداء المشورة وشكرا.**

❑ الزوج الفاضل...تدل الأبحاث أن أغلب الأطفال لا يعانون من أي تأثيرات ضارة من آثار الأدوية المضادة للتشنج الموجودة في لبن الأم.

وتعتبر الفوائد النفسية والعضوية من الرضاعة الطبيعية، لكل من الأم والجنين كبيرة ،وبهذا فإذا كانت المرأة ترغب في إرضاع طفلها بطريقة طبيعية، فيجب تشجيعها على ذلك. ويجب أن تناقش أية مخاوف مع الطبيب خلال زيارات ما بعد الولادة.

وقد يعانى الأطفال الذين تتم تغذيتهم عن طريق الرضاعة الصناعية- والذين يتوقفون بذلك عن تناول جرعات الأدوية المضادة للتشنج التي كانوا يتلقونها في الرحم- قد يعانون من أعراض إنسحاب مؤقتة مثل الإرتعاش والإثارة العصبية.

ماذا يجب عمله للمريض أثناء النوبة ؟

❑ **صديقى يعانى من حدوث نوبات صرعية منذ مدد طويلـــة، وأحيانـــا تحدث هذه النوبات أثناء المحاضرات أو أثناء وجوده معنا مما يـــصيبنا بالخوف والحيرة والإرتباك، هل نستدعى له الطبيب أم نتركه فى حالـــه حتى يفيق من تلك النوبة وهل هناك خطورة عليه من هـــذا المـــرض؟ وشكرا**

❑ الصديق الوفى...قد تكون لحظات فقدان الوعي أثناء النوبة قصيرة جداً وبالتالي فهناك القليل الذي يمكن عمله للمريض أثنائها ، ومع ذلك فإن مشاهدة نوبة الصرع تجربة قاسية لكل شخص يتواجد حول المريض إلا المريض نفسه الذي يكون فاقداً للوعى خلال النوبة المرضية ولا يدرك ما حوله .

وفيما يلي بعض الإرشادات البسيطة حول ما يجب عمله:

- لا تحاول أن تتحكم في حركات المريض
- امنع المريض من إيذاء نفسه – مد جسمه على الأرض أو فـــي الفـــراش وأبعد أي أدوات حادة أو قطع أثاث عن متناول يده.
- ضع المريض على جانبه واجعل الرأس مائلاً قليلاً إلى الخلـــف للـــسماح للعاب بالخروج ولتمكينه من التنفس.
- فك الملابس الضيقة ... اخلع نظارته إذا كان يستخدم نظارة، ضع بحذر طرف ملعقة ملفوفة في منديل بين أسنانه حتى لا يعض لسانه.
- لا تحاول إعطاءه أي دواء أثناء النوبة ولا تحاول إيقاظه منها.
- تذكر دائماً أن المريض يكون بعد النوبة مرهقاً وخائفـــاً ••• حـــاول أن تهدئ من روعه قدر استطاعتك.
- تذكر أن تسجيلك لحالة المريض أثناء النوبة ومدة النوبـــة نفـــسها مفيـــد للطبيب المعالج.

الباب الخامس

مشاكل

الإدمان

أسئلة وأجوبة عن الإدمان

تعتبر مشكلة المخدرات من أعقد المشاكل التى تواجه المجتمع فى الوقت الحاضر ولا يكاد يفلت منها أي مجتمع سواء أكان متقدما أو ناميا.

وتبدو أهمية هذه المشكلة فى أنها تمس حياة المدمن الشخصية والاجتماعية من جميع جوانبها ، فهى تمس علاقته بنفسه من حيث صورته فى نظر نفسه، ومن حيث تحديد اهتماماته وأهدافه٠٠٠كما تمس الصلة بينه وبين أفراد عائلته.

وتتمثل أهمية المشكلة بالنسبة للمجتمع فى أنها تحيط به وتمسه فى جميع جوانبه الرئيسية٠٠٠ وأوضح هذه الجوانب هو أمن المجتمع، حيث أدى إنتشار الإدمان إلى زيادة نسبة جرائم العنف فى المجتمع من حيث جرائم السطو المسلح والسرقة والإغتصاب٠٠٠ وغيرها من الجرائم التى تُنشر فى الصحف وتقع تحت تأثير الإدمان.

وفى هذا الفصل من الكتاب سوف نناقش بعض الأسئلة التى تثار من المرضى وأسرهم حول بعض الموضوعات التى تتعلق بالإدمان، ٠٠٠وإليك بعض هذه الأسئلة والإجابة عليها٠

ما هو الادمان؟

الإدمان " هو حالة من التسمم الدوري أو المزمن الضار للفرد والمجتمع ، وينشأ بسبب الإستعمال المتكرر للعقار الطبيعي أو " المصنع" ويتصف بقدرته على إحداث رغبة، أو حاجة ملحة لا يمكن قهرها أو مقاومتها ، للاستمرار على تناول العقار والسعي الجاد للحصول عليه بأية وسيلة ممكنة ، لتجنب الآثار المزعجة المترتبة على عدم توفره ، كما يتصف بالميل نحو زيادة كمية الجرعة ، ويسبب حالة من الإعتماد النفسي أو العضوي على العقار ، وقد يدمن المتعاطي على أكثر من مادة "

- **ألاحظ على إبني الطالب فى الثانوي عدم القدرة على التركيز والاستيعاب فى الفترة الأخيرة مع خروجه من المنزل باستمرار وعودته فى ساعات متأخرة من الليل حيث يكون فى حالة من ضعف التركيز وثقل فى اللسان مع إحمرار بالعينين حيث يدعي السهر مع أصدقائه للمذاكرة ، وعندما نحاول منعه من الخروج يكون فى حالة من النرفزة والعصبية ويشتكي من الآلام فى جسمه وقد إزدادت مصاريفه فى الفترة الأخيرة مع إهمال فى مظهره العام وقد سمعت من بعض أصدقائه أنه يتعاطى المخدرات وعندما واجهته بذلك أنكر إنكاراً شديدا وأنكر حاجاته للعلاج فهل هناك طريقة للكشف عن الإدمان حتى نستطيع مساعدته فى العلاج؟**

- من الرسالة التى أرسلتها تسأل عن طرق الكشف عن الإدمان فإن أبسط طريقة للكشف عن الإدمان هو عزل الإبن عن الخروج من المنزل لمدة يومين فإذا كان الإبن مدمنا على أحد المكيفات فإن أعراض الإدمان سوف تبدأ بالظهور حيث يعاني المدمن من أعراض الإدمان النفسية والجسمانية أما عن أعراض الإدمان النفسية فهى سرعة الانفعال والنرفزة وعدم النوم مع عدم القدرة على التركيز والاستيعاب والميل للإكتئاب أما عن الأعراض الجسمانية للانسحاب من الإدمان فهى الهمدان بالجسم مع النشر فى المفاصل والظهر وضعف الشهية وفى حالة الإدمان على الهيروين فإن الأعراض الجسمانية والنفسية تكون أشد حيث يعاني المدمن من الإسهال والرشح وقد يصل الأمر للهذيان والاختلاط العقلي فى حالة الإدمان لمدد طويلة على جرعات عالية من الهيروين وهناك طرق أخرى للكشف عن الإدمان وذلك بإجراء التحاليل الطبية من تحليل البول للكشف عن وجود آثار العقاقير المختلفة فى الجسم.

❑ **أولا أنا أشكرك جدا يا دكتور على وقتك الثمين... أنا سيده أبلغ من العمر ثلاثون عاما وهذه المشكلة تخص زوجى فقد تعب منها جدا ويريد المساعدة وأريد الاطمئنان عليه... زوجى يأخذ دواء الترامادول منذ أكثر من عشر سنوات وأدمنه بصورة كبيرة و قد حاولنا أكثر من ثمان مرات سحبه من جسمه فيقوم بالتوقف عن أخذه لمده أربعة أيام إلى أن يشفى منه و يوقفه تماما بعد معاناة أربعة أيام ولكن كل مرة يعود إليه بعد أسبوع على الأكثر ويقول لى دائما انه أخذه لأنه يشعر أنه بدون الدواء لن يتمكن من المعاملة مع الناس فى الحياة وفى العمل وعندما سألت فى الخط الساخن أخبرونى أنه لا بد من علاجا نفسيا بعد السحب لأن المشكلة ليست فى السحب ولكنها في الحالة النفسية التى تجعله يعود للدواء مرة أخرى... رجاء النصح وشكرا.**

❑ **الأخت العزيزة**... زوجك أدمن دواء معينا منذ أكثر من عشر سنوات ولم تفلح معه أي محاولات لمنعه من هذا الدواء وتتساءلين عن الواجب عمله؟

يجب أن تعلمي أيتها الزوجة أن الكثير حاول علاج المدمنين بأنواع إدمانهم المختلفة في عيادات خارجية والمنزل لكن النتائج كانت ضعيفة وغير مشجعة نظرا لعدم الانتظام في العلاج وأيضا إمكانية الحصول علي مادة تعاطيهم بطرق خفية لذلك يجب إدخال المريض في أحد مستشفيات الطب النفسي الخاصة بعلاج حالات الإدمان حيث يتم الالتزام الكامل ببرنامج العلاج المناسب حيث:

١- يتم علاج أعراض إنسحاب المادة المؤثرة جسمانيا ونفسيا.

٢- ثم يتم تقديم العلاج الفردي والجمعي بعد فترة الانسحاب ويشمل معرفة الدوافع للإدمان وتقوية الذات وترويض الإرادة وتأهيل المريض لمواجهة المجتمع.

٣- عمل برنامج سلوكي لمنع الانتكاسات وذلك بالتدخل المعرفي في المواقف والأفكار التي قد تصيب المدمن لتدفعه للرجوع للإدمان.

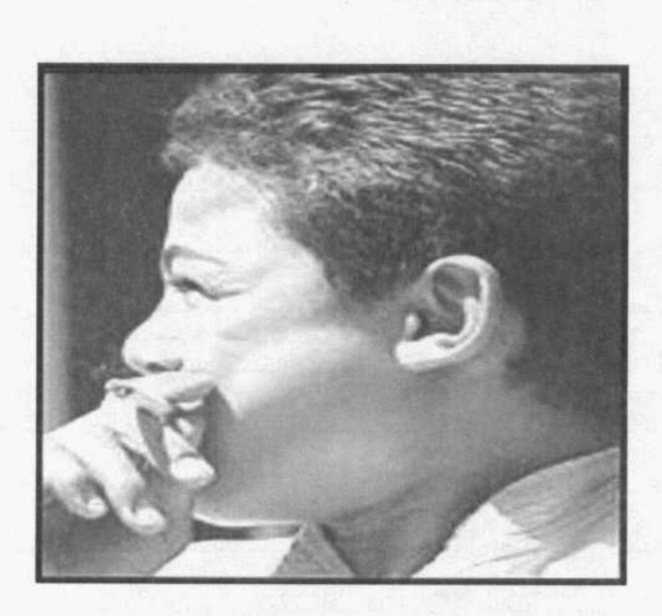
- **أعمل فى وظيفة سائق منذ حوالى ٢٠ عاما. وهى مهنة تحتاج إلـــى الكثير من المجهود الذهنى والعضلى ...وقد بدأت فى تعاطى المخـــدرات (الحشيش والبانجو) وذلك من أجل التغلب على بعــض القلــق وأحيانــا للفرفشة وزيادة الطاقة الجنسية وقد علمت مـــن بعــض الأصــدقاء أن تعاطى الحشيش لا يعتبر من الإدمان ولكنه فقط تعود مثل الــسجائر وأن الدين الإسلامى لم يحرمه كما حرم الخمر .**

- الأخ الفاضل ...بالنسبة للحشيش والبانجو فإن المتعاطي لهما يعاني من ضعف التركيز والانتباه، وتبلد الإنفعال وسوء الحكم على الأمــور، كمــا يعــانى مــن اضطراب الإدراك الحسى لتقدير الزمن مما يؤدى إلى الكثير من حوادث الطــرق بالنسبة للسائقين ...كما يؤدى التعاطي لمدة طويلة إلى الإصابة بحالات مرضية كالبارانويا والخلط الذهني الحاد، فضلاً عن زيادة كبيرة فــى معــدلات الإصــابة بالفصام والإضطرابات الانشقاقية والقلق والهلع.

وقد ثبت علمياً ومن متابعة الذين يدخنون الحشيش أنه يضر الطاقة الجنــسية ضرراً بالغاً. وأثبتت الإحصائيات أن أكثرية من يطلبون العون من الأطباء لعــلاج الضعف الجنسي كانوا ممن يدخنون الحشيش. والسبب فى ذلك أن لهــذا المخــدر آثارا مركزية على خلايا الجهاز العصبي تؤدي إلى هبوط الطاقة الجنسية.

وقد لوحظ أن الجينات وهى البذور الأولى التى يتخلق منها الإنــسان والتــى تحمل الصفات الوراثية أول ما يتأثر بتدخين الحشيش وثبت أن الحشيش يصيب هذه الجينات مبكراً ولذا تتآكل هذه الجينات وتؤدي إلى الأمراض الوراثية فى مــستقبل حياة الإنسان وعلينا أن نعي ذلك وأن ننشره بين الناس حتى لا يــصاب المجتمــع بأطفال مشوهين يكثر بينهم النقص العقلي بأنواعه المختلفة.

أما عن رأي الإسلام فى تعاطي المخدرات فقد أفتى شيخ الإسلام ابن تيمية بحرمانيتها وأن من يتعاطاها وجب إقامة حد الشرب عليه وهو ثمانون جلدة. وهنا قاعدة إسلامية عامة مقررة فى شريعة الإسلام وهى أنه لا يحل للمسلم أن يتناول من الأطعمة أو الأشربة شيئا يقتله بسرعة أو ببطء – كالسم بأنواعه من مشروبات ومخدرات أو أقراص أو منبهات – فإن المسلم ليس ملك نفسه وإنما هو ملك دينه وأمته، وحياته وصحته وماله ونعم الله كلها عليه وديعة عنده ولا محل للتفريط فيها قال تعالى " ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة" سورة البقرة:١٩٥ وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم " (لا ضرر ولا ضرار) ووفقاً لهذا المبدأ فإن تعاطي المخدرات من الأمور المنهي عنها فى الإسلام.



❑ قرأت فى مجلة النفس المطمئنة موضوع المهدئات الصغرى والإدمان عليها والمخاطر التى من الممكن أن تحدث نتيجة تعاطي هذه المهدئات مما أدى إلى حيرتي وإرباكي. فقد وصف لى أحد الأخصائيين النفسيين أحد هذه المهدئات ونصحنى بالإلتزام بالعلاج حتى تستقر حالتي النفسية التى أعاني منها. أخبرني بربك هل أستمر على هذا العلاج رغم ما به من مخاطر وأضرار. أم أمتنع عن العلاج الذى وصفه لى الأخصائي ونصحني بالاستمرار فيه، وما رأي الدين فى العلاج بهذه الأدوية علما بأن الرسول صلى الله عليه وسلم ذكر فى حديثه الشريف "ألا إن كل مسكر حرام وكل مخدر حرام وما أسكر كثيره حرم قليله وما خمر العقل فهو حرام " وشكرا.

❑ المهدئات الصغرى مثل أقراص (فاليوم – ترنكيلان- أتيفان – زولام..الخ) ليست من المخدرات من الناحية الفنية ، ولكن إستخدام تلك العقاقير لمدة طويلة يؤدي إلى الاعتماد العضوي عليها ، ولذلك فإن إستخدام هذه الأدوية والعقاقير يحتاج أن يكون تحت إشراف طبي دقيق ولمدة محددة حتى لا يحدث التعود أو الاعتماد عليها .والعلاج ما دام تحت إشراف أخصائي يعلم وظائف تلك الأدوية والتأثيرات الضارة لها فلا خوف من إستخدام تلك المواد. أما إستخدام تلك العقاقير بدون إشراف طبي وبدون داع فهو نوع من أنواع إساءة الإستخدام. فكما نهى الإسلام عن تناول الطعام بكميات مسرفة ودعا الرسول صلى الله عليه وسلم إلى ملء ثلث المعدة فقط بالطعام، وأن الإسراف فى الأكل مضر ونهي عن ذلك، فإن الإسراف كذلك فى تعاطي العلاج بدون ضرورة طبية يكون خطرا داهماً لما يؤثر ذلك على الجهاز العصبي وعلى القدرة على التمييز، ولذلك فإن تعاطي المهدئات الصغرى إذا لم تكن هناك ضرورة طبية لها تصبح فى حكم تعاطي المخدرات.

❑ **تطالعنا الصحف والمجلات بين الحين والحين علـــى وســـائل لعــلاج الإدمان وطرق الوقاية منها وقد علمت أن من بعض طرق العــلاج فـــى حالة الإدمان الكحولي العلاج بأقراص أنتابيوز حسب علمي وأن العــلاج بهذه الأقراص يسبب النفور من تعاطي الكحوليات.. فهل وصل العــلاج بالنسبة للأصناف الأخرى من الإدمان خصوصاً الإدمـــان علـــى بـــودرة الهيروين إلى وجود أقراص منفرة تؤدي إلى نفور الإنسان من تعــاطي هذه البودرة اللعينة التى أثرت تأثيراً سيئاً جداً على سلوك إبنى وجعلتـــه يترك دراسته ولا يبالي بشيء فى الحياة.. أرجو الرد على هذه الرسالة وشكرا.**

❑ الإدمان على بودرة الهيروين من المشاكل الخطيرة التى تواجـــه الـــشباب فـــى مجتمعنا وذلك لما له من تأثير على النواحي الجسمانية والنواحي النفسية فضلا لما له من تأثير على النواحي الإقتصادية للمجتمع حيث يصبح الشاب طاقة بلا حـــول ولا قوة وأحيانا يتجه الشاب إلى الإنحراف السلوكي ويبدأ فى سلوك إجرامي حيث يبدأ فى بيع حاجاته الشخصية ثم يبدأ فى بيع أثاث ومتعلقات الأسرة حتى يحـــصل على المال اللازم لشراء المخدر، وإذا كان فى وظيفة أو تجارة يبدأ فى بيع جميـــع ممتلكاته حتى يصبح مفلساً ولذلك فإن العلاج يجب أن يتجه إلى النواحي الجسمانية فى نفس الوقت الذى يراعي فيه النواحي النفسية وعلاج البواعث التى أدت إلـــى الإدمان ومن ضمنها ضعف الشخصية والإرادة ومصاحبته رفقاء السوء. لذا فإنـــه بعد الانتهاء من العلاج الجسماني لعلاج أعراض إنسحاب المخدر من الجسم يجب عمل تحليل البول للتأكد من خلو الجسم من مشتقات الأفيون وكذلك عمل فحوصات الكبد للتأكيد من عدم وجود أى علامات فشل للكبد، وهناك الآن عقار (تركسان - ريفيا) وهو مستحضر تخليقي مضاد للأفيون ومشتقاته وهو يمنع تـــأثير مـــشتقات

الأفيون ويستعمل فى العلاج الطويل المدى للمرضى الذين عولجوا مـــن مرحلـــة الإنسحاب وتخلصوا من بقايا آثار الأفيون فى الدم. ويعطي هذا العقار على هيئـــة أقراص تعطى ٢ قرص كل يومين بحيث إذا تعـــاطى المـــريض أى نـــوع مـــن الهيروين أو مشتقات الأفيون الأخرى تسبب له آلاما جسمانية مباشرة فـــى نفـــس وقت التعاطي على هيئة أعراض جسمانية شديدة مما يؤدي بالمدمن أن يحتـــرس أشد الاحتراس من الوقوع مرة أخرى فى الإدمان.

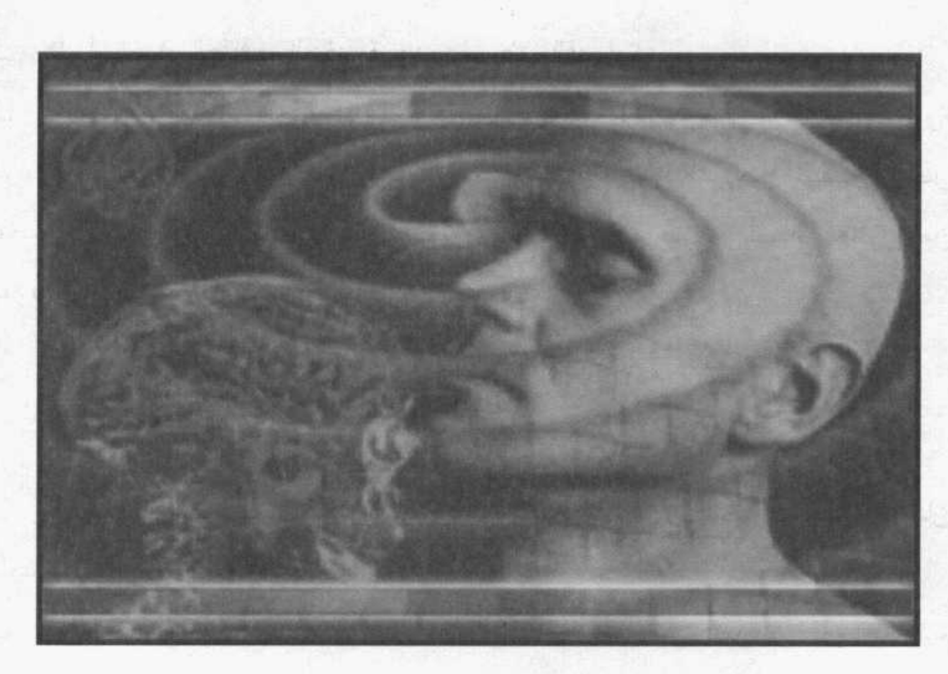
أضرار الإدمان على الجسم

- **نسمع كثيرا فى هذه الأيام عن مشاكل الإدمان فى المجتمـــع وعـــن وجود أصناف جديدة لم تكن موجودة من قبل مثل وجود بودرة الهيروين والكوكايين ولذلك نرجو شرح تأثير هذه المواد علـــى جـــسم الإنـــسان والأضرار التى تنجم عنها والفرق بينها.**

- الإدمان من المشاكل الخطيرة التى تؤثر على الفرد والأسرة وعلـــى المجتمـــع ككل.. والإدمان هو وجود قوة شديدة ورغبة ملحة لتناول العقار والحصول عليـــه بأى وسيلة مع الإتجاه المستمر لزيادة الجرعة وحدوث أعراض جانبية شديدة عند التوقف عن أخذ العقار وهناك كثير من العقاقير التى تسبب الإدمان وتؤثر تـــأثيراً مباشراً على الجسم وبالأخص الجهاز العصبي ولكن أشدها خطورة هى المخدرات المصنعة مثل الهيروين والكوكايين والتى انتشرت بشدة فى المجتمع فى الـــسنوات الماضية. والهيروين هو أحد مشتقات الأفيون ويتميز متعاطي الهيروين باضطراب الشخصية مع سلوك غير إجتماعي وتدهور إجتماعي وفشل مستمر فـــى العمـــل ويعطي الهيروين تغيرا مستمرا حوالي ٣ ساعات كالشعور بالإنفصال عن العـــالم الواقعي وقلة التركيز مع ضعف الشهية، ولا يحب المدمن الإزعاج بواســـطة أى مؤثر خارجي. وعندما يبدأ تأثير المخدر فى الزوال يبدأ المدمن فـــى الإحـــساس بالتوتر والعصبية والعرق والتثاؤب مع رشح من الأنف ونشر بالمفاصل والظهر.

أما فى حالة الكوكايين فإنه يعطي الإحساس بالتنبه والشعور بالنشوة ويسبب اتساع حدقة العين مع شحوب الوجه وسرعة ضربات القلب وارتفاع بسيط فـــى درجـــة الحرارة ويمكن أن يؤدي تعاطي العقار بجرعات كبيرة إلـــى ظهـــور أعـــراض البارانويا، كما أنه يعمل على تدمير الأنسجة التى يلامسها – ونجد أن مدمني شـــم الكوكايين يفقدون الحاجز اللحمي بين فتحتي الأنف ، ويؤدي هذا العقار أيضاً إلى الإدمان ولذلك فهو من المخدرات شديدة الخطورة ومن المحتمل أن بعض الآثـــار المدمرة لتعاطي الهيروين ناشئة من الكوكايين الذى يضاف إليـــه دون علـــم مـــن المتعاطي . وينتشر إستعمال الكوكايين بين الشخصيات السيكوباتية.





❑ **هل الأدوية المضادة للإكتئاب هى نوع من أنواع حبوب الفرفشة ؟**

❑ لا ٠٠ هناك فرق بين العقاقير المضادة للإكتئاب وحبوب الفرفشة أو الأدوية التى تباع فى الأسواق السوداء مع تجار المخدرات والتى تؤثر على الناحية المزاجية بطريقة سريعة وتجعل الإنسان يشعر بأحاسيس غير طبيعية من النشوة والهلاوس مثل أقراص L.S.D ، أما العقاقير المضادة للإكتئاب فإنها تحسن المزاج فى حالات الاكتئاب فقط ويبدأ عملها بطريقة بطيئة خلال عدة أسابيع وذلك بزيادة نسبة الناقلات العصبية فى المخ بطريقة طبيعية.

❑❑❑❑

❑ **هل إستخدام العقاقير المخدرة يؤدي لمرض الفصام؟**

❑ لا... إن استخدام العقاقير الممنوعة التي تؤدي للإدمان لا تؤدي بالضرورة لمرض الفصام، ولكن أحيانا تؤدي تلك العقاقير إلى ظهور أعراض شبيهة لمرض الفصام في بعض المتعاطين ولذلك يظن البعض أن مرضى الفصام يعانون من المرض بسبب تعاطي بعض العقاقير.

❑❑❑❑

❑ **هل إستخدام العقاقير المخدرة تؤدى إلى زيادة إحتمال الإصابة بالفصام إذا كان هناك تاريخ مرضى بالأسرة ؟**

❑ تشير الدلائل الطبية أنه إذا كان هناك إستعداد مرضي للمرض فان إستخدام بعض العقاقير المخدرة مثل الحشيش والبانجو من الممكن أن تؤدى إلى ظهور نوبة فصامية. وهذه النوبة من الممكن أن تنتهي عند التوقف عن التعاطي ومن الممكن أيضا أن تستمر. ولذلك فإذا كان هناك تاريخ أسري لمرض الفصام في عائلتك فان عليك أن تتوخى الحذر تجاه إستخدام المخدرات.

❑ **ما هى علاقة إستخدام الكحوليات والسجائر بمرض الفصام ؟**

❑ إستخدام الكحوليات مع العلاج النفسي شيء خطير لأن الكحول مادة مثبطة على الجهاز العصبي ومن الممكن أن تهدد حياة المتعاطي إذا تناولها مع العلاج النفسي لأنها تضاعف تأثير الدواء وتؤدي إلى نتائج خطيرة.

كذلك فان إستخدام كميات كبيرة من التبغ (السجائر والدخان) والقهوة وأدوية علاج البرد من الممكن أن تؤدى إلى عودة ظهور أعراض مرض الفصام.

❑❑❑❑

❑ **الأطباء دائماً يتحدثون عن التدخين ومضاره وأثر ذلك علي القلب والـــصدر وعلي الجسم عامة ... ولكن الكثير من الأطباء- حتى أطباء القلب والـــصدر – يدخنون !!**

❑ للأسف ... بعض الأطباء يدخنون وقد أكدت بيانات حديثة مصدرها نقابة الأطباء في مصر أن ٤٣ % من الأطباء، ٦ % من الطبيبات يدخنون ... وفي الولايات المتحدة الأمريكية تبلغ نسبة التدخين بين الأطباء ٣٥ % وفي الطبيبات ٣٠% والحقيقة أنه أمر يدعو للأسف، فمن غير المعقول أن أحد هؤلاء الأطباء سيمكن له – في الوقت الذي يشعل فيه سيجارة وينفث دخانها – أن ينصح مريضه الجالس أمامه بالإقلاع عن التدخين حفاظاً علي صحته، وإلا فإن الموقف كله سيكون حينئذ عبثياً وهزلياً ! ... ولكن بالرغم من ذلك فإن جميع الأطباء – حتى المدخنين منهم – أجمعوا علي أن التدخين ضار جداً بالصحة ويؤدي إلي أمراض القلب والصدر وهو من الأسباب الأساسية لسرطان الرئة ... ولكن إذا شذ عن القاعدة بعض الأفراد ولم يستطع الامتناع عن التدخين فإن ذلك يكون بسبب ضعف بالإرادة وليس لأن التدخين لا يؤدي إلي الأمراض ... التدخين ضار ولا شك في ذلك.

❑ **جدي ظل يدخن حتى سن الثمانين وكان في حالة صحية جيدة ولم يتعاط أي علاج طوال حياته !!**

❑ هناك دائماً بعض الحالات الفريدة – أو الخارجة عن المألوف – ولكل قاعدة شواذ ...فمثلا هناك بعض الأفراد الذين لديهم القدرة على عمل بعض الأعمال الخارقة مثل القدرة على أكل الزجاج أو مثل الهندى الذى يستطيع أن يمشى على المسامير أو الفحم المشتعل بدون أن يصاب بأذى، مثل هذه المواقف لا يقاس عليها...ولكن القاعدة العامة أن التدخين يؤدي إلي الكثير من الأمراض وذلك بشهادة منظمة الصحة العالمية – ونسبة الوفاة بالأمراض المرتبطة بالتدخين تعادل ٥٠ % من أسباب الوفاة في المدخنين ونصف هذه الوفيات تحدث في متوسط العمر أي قبل بلوغ سن السبعين ، بما يعني أن المدخن يخسر حوالي ٢٢ سنة من متوسط العمر المأمول في الأحوال العادية .

❑❑❑❑

❑ **أبـــي دائمـــاً ينصحني بالإمتناع عن التدخين ومع ذلك لا يستطيع أن يتوقف هو عن التدخين ٠٠ كما أن المدرس في المدرسة يدخن أمام الطلبة ثم يأتي في الدرس ويتكلم عن مساوئ وأضرار التدخين !!**

❑ الآباء والمدرسون يجب عليهم أن يكونوا قدوة أمام الشباب وأن يبدؤا بأنفسهم أولاً في الإمتناع عن التدخين ويجب أيضاً أن يكونوا في الصف الأول في المعركة ضد التدخين ومضاره ٠٠٠ ولكن إذا كان الوالد أو الأستاذ ضعيف الإرادة ولم يستطع التوقف حتى الآن عن التدخين فإن ذلك ليس مبرراً لك لكي تقلده وتلقي بنفسك إلي التهلكة ٠٠٠ والتدخين يؤدي إلي الأمراض وإلي الوفاة فهو من التهلكة والله سبحانه وتعالي أمرنا بألا نلقي بأنفسنا إلي التهلكة ٠٠٠ والرسول صلي الله عليه وسلم أمرنا بأن نبدأ بأنفسنا أولاً .

❑ **أريد أن أعرف.... أولاً هل التدخين إدمان ؟**

❑ تصنف منظمة الصحة العالمية التدخين علي أنه إدمان لأن الإستخدام المزمن للنيكوتين يؤدي إلي الإعتماد عليه وبذلك فإن المدخن يشعر بآلام بدنية ونفسية عند التوقف عن التدخين ويؤدي ذلك إلى أن يصبح التدخين سلوكاً قسريا متمكنا من المدخن. وهكذا يتحول التدخين إلي نوع من الإدمان علي المخدرات والمكيفات وله أخطاره الاجتماعية والنفسية والعضوية وأخطر من ذلك فإن التدخين هو المدخل الرئيسي إلى الإدمان.

❑❑❑❑

❑ **سمعنا بأن هناك ما يسمي بالتدخين السلبى، هل هناك تدخين إيجابي وسلبي؟**

❑ التدخين السلبي هو التدخين الناتج عن إستنشاق غير المدخنين الدخان الناتج عن سجائر المدخنين عندما يجلسون مع أشخاص مدخنين في مكان مغلق مثل المكتـــب أو المنزل أو مكان عام، فتدخين سيجارة واحدة يطلق في الهواء المحيط ما يقرب من ٧٠ ملليجراماً من الذرات، ٢٥ ملليجراماً من أول أكسيد الكربون... ومما يزيد الأمر سوءاً أن الدخان الناتج يكون أقوي بكثير من ذلك الذي يستنشقه المدخن ذلك لأن حرارة الدخان الجانبي أكثر برودة ولأن تأكسد بعض أجزاء الدخان غير تام كما ينتج غازات ضارة تؤدي إلي تهيج العين والأنف والحلق لدي غير المدخنين ... وقد ظهر أن معدل حدوث سرطان الرئة للنساء المتزوجات من أزواج مدخنين أعلي من معدل حدوثه للنساء المتزوجات من أزواج غير مدخنين.

❑❑❑❑

❑ **ما هو أثر التدخين علي الناحية المزاجية ٠٠٠ هل التدخين يساعد علي التخلص من الضيق والقلق النفسي ؟**

❑ إن علاقــة القلــق والضيــق الناتج عنه بالتدخين كانت موضع دراسة في الكثير من الأبحاث ٠٠٠ فالمدخنون يسجلون دائماً درجات أعلي علي جميع مقاييس القلق أكثر من تلك التي يسجلها غير المدخنين ٠٠٠ وبالإضافة إلي ذلك فيعتبر المدخنون في كثير من الأحيان وبصورة خاصة شديدي الحساسية للقلق والتوتر، ذلك لأنهم كمجموعة يفتقدون إلـــي مصادر للمواجهة وبالتالي يلجئون إلي التدخين في محاولة للمواجهة ٠٠٠ كما أن الكآبة الشخصية تعتبر من أكثر الدوافع إلي التدخين.

❑❑❑❑

❑ **أبي موظف في درجة متوسطة، ومرتبه بسيط ومع ذلك لا يستطيع العمل إلا إذا دخن السجائر مما يؤثر علي الحالة الاقتصادية للأسرة.**

❑ الأسرة المصرية تنفق علي السجائر ضعف إنفاقها علي وسائل الترفيه والعلاج حيث يصل متوسط إنفاق الأسرة المصرية علي السجائر ومنتجات التبغ حوالي ٥% من إجمالي الدخل بينما لا يتعدى إنفاقها علي العلاج ٢%، والإنفاق علي الترفيه ١,٢% وهذه الأرقام وردت في دراسة للجهاز المركزي للمحاسبات حيث ورد أيضاً أن ٢٠ % من المصريين يدخنون أكثر من علبة سجائر يوميا.

❑❑❑❑

❑ **بعض الأصدقاء قال لي أنني أستطيع إستخدام بعض أنواع المباسم التي تحجز المواد الضارة في السجائر حتى أستطيع تدخين السجائر بدون أن أصاب بالأضرار**

الناتجة عن التدخين ... كما نصحني البعض باللجوء إلي البايب حتى أستطيع التدخين بأمان وبدون أضرار.

❑ هناك الكثير من الناس الذين يتوهمون بأن هناك بعض الطرق للتخفيف من أثار التدخين وهـو ما تروج له بعض شركات إنتاج السجائر مثل بعض السجائر السلسة التي تحتوي علـي نيكوتين وقطران أقل وكل هذا يعد وهما لأن المدخن يميل إلي تعويض هذا النقص في النيكوتين وذلك بزيادة التدخين والإستنشاق بشكل أعمق وبذلك يسري في جسمه نفس المقدار من أول أكسيد الكربون والنيكوتين والقطران والمواد الضارة الأخرى.

أما عن إستخدام المباسم والفلتر الذي يحجز القطران فإنه لا يستطيع حجز غاز أول أكسيد الكربون ولا الغازات الضارة الأخرى في السجائر التي تؤدي إلي ضعف قدرة الدم علي حمل الأكسجين وتؤدي بذلك إلي حدوث أزمات قلبية.

أما عن إستخدام البايب كبديل لتدخين السجائر فإنه يجب العلم بأن التبغ المستخدم في البايب يحتوي علي قطران ونيكوتين أكثر مما يحتويه تبغ السجائر ... وكذلك فإن الدخان المنبعث من البايب أكثر كثافة وبالتالي يمثل خطراً أشد على غير المدخنين ...ولذلك فإن اللجوء إلي هذه الطرق للتخفيف من الآثار الضارة للتدخيـن ثبت عدم جدواها مطلقاً.

❑❑❑❑

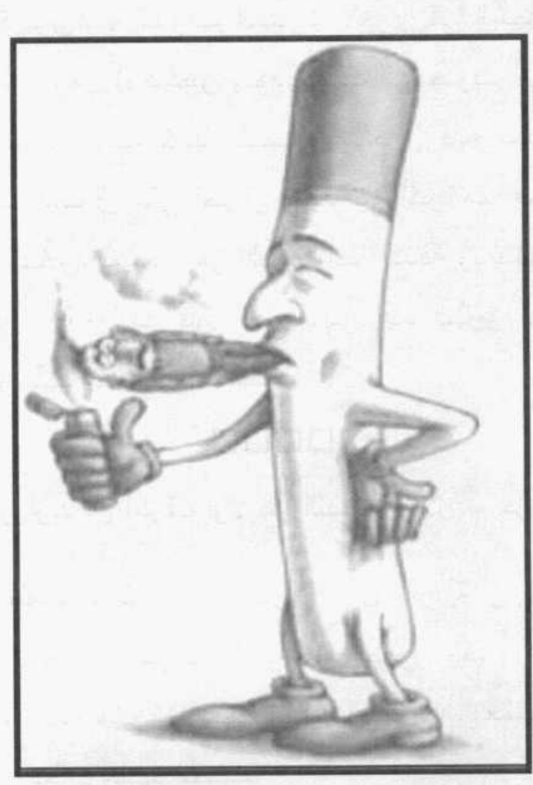
❑ **ولكن يا دكتور أريد أن أعرف أولاً هل التدخين حلال أم حرام ؟.**

❑ أجمع جميع العلماء المسلمين في مصر والدول العربية أن شرب الدخان حرام، وزراعته حرام، والاتجار به حرام لما فيه من الضرر وقد ورد في الحديث " لا ضرر ولا ضرار"، ولأنه مـن الخبائـث وقـد قـال الله تعالـي في صفه النبي: "ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث".

❑❑❑❑

- **أنا عندي مشكلة ٠٠٠أنني عندما أتوقف عن التدخين تحدث زيادة في وزني وهذا يضايقني كثيراً ويسبب لي العودة للتدخين !**

- في الحقيقة أن زيادة الوزن تحدث عند التوقف عن التدخين ٠٠٠ وربما يعود ذلك إلي تحسن الشهية للطعام ، أو إلي ما أثبتته الأبحاث من وجود ميل إلي استهلاك المواد السكرية أثناء فترة الانسحاب من النيكوتين ٠٠٠ ويمكن التغلب علي هذه المشكلة بإتباع بعض الإرشادات الغذائية مثل التركيز علي تناول الخضراوات الطازجة والفاكهة والتقليل من تناول المواد النشوية والسكرية التي تختزن بالجسم في صورة دهون وتسبب زيادة الوزن ويجب الإهتمام بالرياضة في الأيام الأولي التي تلي الإقلاع عن التدخين



الباب السادس

مشاكل انسانية

اسئلة واجوبة عامة

فى هذا الفصل من الكتاب سوف نعرض مجموعة من الأسئلة التى ترد إلينا عن طريق البريد الالكترونى (الايميل) والرد عليها لما فى ذلك من الفائدة للجميع وقد تم التمويه على الشخصيات الموجودة فى الرسائل، وذلك لخصوصية هذه المشاكل.وقد ساعد فى جمع الأسئلة والرد عليها كل من فدوى على وشيماء على وشيماء سعيد وإيمان محمد الأخصائيات النفسيات بالجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية والائى يشاركن فى الرد على الأسئلة فى موقع واحة النفس المطمئنة – الموقع الرسمى للجمعية – على الشبكة الدولية للمعلومات(الانترنت) **www.elazayem.com** .وفيما يلى بعض الأسئلة والرد عليها

□□□□

مشاكل عدم الانجاب

❑ السلام عليكم

باختصار شديد أنا امرأة عمري ٣٧ سنة، متزوجة منذ تسع سنوات، زوجي يعاني من ضعف في حركة الحيوان المنوي من أول سنة زواج واخذ عدة علاجات ولكن كانت حالته تستقر ثم تعود تضعف مرة ثانية.

ذهبنا للقاهرة لعمل حقن مجهري لكن الحمل كان ضعيفاً و نزل هرمون الدورة... بعدها أجرى عملية الدوالي في الخصيتين وأخذ علاجا لمدة ثلاثة اشهر . عملنا قبلها تلقيحا صناعيا ثلاث مرات . وكانت الدورة تأتي قبل مواعيدها .دخلت في مشكلة مع زوجي منذ ٣ شهور بسبب خطبته احدى قريباته لأنه يريد الإنجاب لأنه ذهب إلى معمل التحليل وقالوا له بان حيواناته المنوية جيدة الحركة ولم يذهب للطبيب ليعرض عليه نتيجة التحليل وأنا أيضا لم أرها، بعدها تراجع زوجي عن فكرة الزواج وقال لي بأنه لا يقدر أن يطلقني أو يبعد عني . بعدها أصبحت

مشوشة فكرياً وأصبحت أفعل أي شيء يقال لي بخصوص الحمل، علماً بأنني سليمة بشهادة جميع الأطباء داخل بلدي أو في السعودية أو في القاهرة . دورتي الشهرية منتظمة تأتي كل ٢٨ يوم و تستمر ٤ أو خمسة أيام، كميتها معقولة مع نزول بعض الكتل الدموية أحياناً، والمغص الشديد قبل نزولها وزواله مباشرة بعد نزولها .الأنابيب عندي مفتوحة ليس بها أي انسداد، والأشعة بالصبغة أجريتها مرتين في حياتي وكانت سليمة. وكذلك تحليل هرمون اللبن وأي تحليل يخص الحمل . وأخيرا نصحني الطبيب المعالج لي بالإسراع وعمل حقن مجهري مرة ثانية نسبة لعامل السن لان زوجي عمره ٤٧عاما.

حاليا أصبحت متوترة نفسياً وأصبح عندي هاجس ووسواس إحتمال يكون العيب مني. لدي كلام كثير ولكن أرجو أن تكون قد فهمت ما أعنيه.

والحمد لله بعد هذه المشكلة توجهت لله بالصلاة وقراءة القرءان والأدعية وأصبحت قريبة من ربي أكثر من الأول، وأدعو الله أن يثبتني ويصبرني.

لا أريد أن أطيل عليكم. ولكنني وصلت لمرحلة من التشويش لا أقدر أن أوصفها لكم... بالله عليكم أريحوني.

❑ الأخت الفاضلة

بخصوص الصراع النفسى الذى تعانين منه بسبب عدم إنجاب الزوج ووجود عدم إستقرار نفسى فى الأسرة فالملاحظ أنه للأسف الشديد فان الزوجة دائما تكون هى الملامة فى حالة عدم الإنجاب وهذه الصورة هى القائمة فى كثير من المجتمعات وخاصة العالم الثالث على الرغم من أن الأبحاث العلمية أثبتت أن المرأة مسئولة عن ٦٠% فقط من حالات العقم فى حين يتحمل الرجل المسئولية عن ٤٠% من تلك الحالات، أى أن المرأة ليست وحدها مسئولة عن هذه المشكلة ولذلك تحتاج الأسرة للعلاج الطبى والنفسى لتلك المشكلة.

وحين تأتى الأسرة للعلاج النفسى فإن أول خطوة هى مساعدتها علـــى التعبيـــر والتنفيس عن مشاعرها تجاه فقد القدرة على الإنجاب وعدم لومها علـــى ذلـــك أو محاولة إخفاء هذه المشاعر لأى سبب من الأسباب. ثانياً: رؤيـــة الأمـــور بـــشكل موضوعى فإذا كان ثمة أمل فى الحمل فلا بأس من إستمرار المحاولات خاصة أن وسائل المساعدة قد تعددت فى هذا المجال. أما إذا كانت الظروف تقضى باستحالة الحمل فيجب مساعدة الزوجين على قبول هذا الأمر وإيجاد صيغة لحياتهما تكـــون مريحة للطرفين وتجعل لحياتهما معنى حتى فى حالة عدم وجود الحمـــل، فهنـــاك الكثير من الأزواج الذين عاشوا سعداء وتجدد حبهم وإخلاصهم فـــى مثـــل هـــذه الظروف.

وإذا كانت الزوجة قد أصابها القلق أو الاكتئاب أو الإضطرابات النفسجـــسمية فيجب إعطاء العلاج الطبى اللازم لهذه الحالات مع التأكيد للزوجين علـــى أهميـــة العوامل النفسية فى الصحة الإنجابية، وقد أثبتت كثير من الأبحاث حدوث الحمـــل بعد استقرار الحالة النفسية.أرجو عرض حالتك على الطبيب النفسى لتنظيم العلاج المناسب

□□□□

ابنى مريض توحدى

- **إبني عمره ثلاث سنوات، اختلف الأطباء في تشخيصه إما أنه يعانى من سمات توحد أو قصور وظيفي في المخ وأنا والدته أعتقد انه حالة توحد... وللأسف المشكلة أنه لا توجد فى مدينتنا هنا مراكز للتدخل والعـــلاج المبكـــر ؟؟ فهـــل أستطيع أنا ووالده الطبيب أن نعالجه ؟؟أرجوكم أفيدونا؟؟؟؟**
- **الأم الفاضلة:-**

سيدتي يجب أن تعلمي أن كون زوجك طبيب لا يعني أنه يستطيع علاج الطفل فلكل حالة تخصص وإن كان عمله سيساعد بالتأكيد علي تفهم أكبر لوضع الإبـــن

والتعامل مع حالته بصورة أفضل- وعدم توفر مراكز لعلاج ابنك في مـــدينتكم لا يعني أبدا التراخي في طلب علاجه مهما كانت الصعوبات عمـــلا بقــول رســولنا الكريم (تداووا فان الله تعالي لم يضع داء إلا ووضـــع لـــه دواء غيـــر داء واحـــد الهرم)صدق رسول الله صلي الله عليه وسلم

ويجب أن تعلمي أيضا أنه ليست هناك طريقة معينة بذاتها تصلح للتخفيف مـــن أعراض التوحد بسبب طبيعة التوحد، الذي تختلف أعراضه من طفل لآخر، وقـــد أظهرت البحوث والدراسات أن معظم الأشخاص المصابين بالتوحد يستجيبون بشكل جيد للبرامج القائمة على البُنى الثابتة والمُتوقعة (مثل الأعمال اليوميـــة المتكـــررة والتي تعود عليها الطفل)، والتعليم المصمم بناء على الإحتياجات الفردية لكل طفل، وبرامج العلاج السلوكي، والبرامج التي تشمل علاج اللغـــة، وتنميـــة المهـــارات الاجتماعية، والتغلب على أية مشكلات حسية. على أن تدار هذه البرامج من قبـــل أخصائيين مدربين بشكل جيد، وبطريقة متناسقة، وشاملة. كمـــا يجـــب أن تكـــون الخدمة مرنة تتغير بتغير حالة الطفل، وأن تعتمد على تشجيع الطفل وتحفيزه، كما يجب تقييمها بشكل منتظم من أجل محاولة الإنتقال بها من البيت إلى المدرسة إلى المجتمع. كما لا يجب إغفال دور الوالدين وضرورة تدريبهما للمساعدة في نجـــاح البرنامج، وتوفير الدعم النفسي والاجتماعي لهما.

واليك نبذه مختصرة عن برنامج مركز د.جمال أبو العزائم للتأهيـــل النفـــسي لعلاج حالات التوحد

أولا : دراسة الحالة دراسة مستفيضة من حيث الأعراض الإكلينيكية حيث ســـيبني عليها برنامج تأهيل لهؤلاء الأطفال مع التركيز على الأعراض المرضـــية التـــي يعانى منها الطفل والأسرة (من واقع المعايير المحددة بواسطة الـــدليل الأمريكـــي التشخيص الرابع الذي يصدره اتحاد علماء النفس الأمريكيين)٠

ثانيا:القياس النفسي للحالة ويشمل:-

(١) تحديد معامل الذكاء واختيار بطارية مناسبة من الاختبارات لذلك والتي تتناسب مع الحالة ،

(٢) تطبيق الإختبارات التشخيصية للحالة مثل قائمة السلوك التوحدي بغرض التشخيص ،

(٣) تطبيق اختبار الصورة الجانبية والبورتدج لتحديد البرنامج المناسب للطفل.

ثالثا: في تطبيق البرنامج المستخلص من الإختبارات السابقة يراعي المبادئ الآتية في التعامل مع الأطفال الذاتويين:

(١) أن يبدأ البرنامج بمحاولات لإختراق العزلة التي يعيش فيها الطفل وأول هذه المحاولات هي إلتقاءا العيون وتبادل النظرات بين المدرب والطفل فهذا هو مدخل المدرب للطفل ويكمله برامج استثارة جميع الحواس.

(٢) معالجة السلوكيات الخاطئة التي يعاني منها الطفل وذلك باستخدام أساليب تشكيل السلوك للحد من الحركات النمطية الروتينية التي تنتابه، وتستلزم ذلك دراسة أولية بالمراقبة للحالة وتحديد السلوك المراد تعديله ووضع البرنامج المحدد لهذا التعديل

(٣) تدريب الطفل على التقليد ويستعان في ذلك بإستخدامإ التدريبات الرياضية في أماكن مفتوحة ،

(٤) التركيز على تنمية مهارات الاتصال اللغوي وذلك تمهيدا لعملية التخاطب الوظيفي.

(٥) التخاطب الوظيفي ويتم ذلك في وحدة التخاطب بواسطة أخصائي التخاطب وباشتراك الأسرة في المساعدة المنزلية في ذلك.

(٦) تنمية القدرات الاجتماعية: وتعتبر هذه الخطوة من أكثر الخطوات صعوبة في برامج التأهيل وتستلزم فترات طويلة ويستعان فيها بالصبر الشديد من المدرب والمحيطين بالطفل واستخدام جميع الأنشطة المحببة للطفل في ذلك واستخدام هواياته وأدوات اللعب التي يفضلها ،

(٧) استنادا لمعامل ذكاء الطفل تحدد الخطوات التالية إذا تم اجتياز الخطوات السابقة بنسب نجاح متوسطة فإما أن تكون الخطوات القادمة في طريق التعليم الأكاديمي أو التأهيل الذاتي والمهني

□□□□

العلامات المبكرة للإدمان

❑ **مرحبا يا دكتور**

أنا عندي أخ عمرة ١٥ سنه من سنه ونصف لاحظنا تغير في سلوكه حيث أصبح كثير السهر في الحفلات حتى ساعات متأخرة من الليل مع إهمال لدراسته وكثير التهرب من التجمعات العائلية وضعف في الشهية مع العلم انه قد لا يخرج من البيت يوم كامل ويرفض أن يعرفنا على أصدقائه ؟ هل هذه علامات الإدمان ؟ أم أنه مراهقة طبيعية وإذا كانت علامات الإدمان ما العمل؟أرجوك جاوبني يا دكتور وشكراً.

❑ **الأخ الفاضل**

السلام عليكم

بخصوص حاله الأخ وطرق التعرف على أعراض الإدمان، إليك العلامات الآتية التى تساعد الأسر للتعرف على علامات الإدمان:

١- علامات تعاطي وحيازة المخدرات

١. امتلاك وحيازة أشياء مرتبطة بالتعاطي كـ الغليون (البايب)، الورق اللف، زجاجات الأدوية المضادة للاحتقان، الثقاب، الولاعة.

٢. حيازة أو دليل حيازة المخدرات: نباتات غريبة الشكل، أعقاب السجائر، الحبوب، إخفاء بعض أوراق النباتات فى جيوب الملابس.

٣. رائحة المخدرات: شم رائحة كرائحة البخور أو بعض الروائح الأخرى.

٢- الاندماج في وسط المخدرات:

١. الاهتمام بالمجلات المختصة بالمخدرات والشعارات التـــي تكتــب علـــى الملابس.

٢. الأحاديث والنكات المنصبة على موضوع المخدرات.

٣. العداء في الحديث عن المخدرات.

٣- أشكال التدهور البدني الناجم عن تعاطي المخدرات:

١. . يشمل ذلك وجود هفوات الذاكرة " النسيان"، ضعف الـــذاكرة للأحـــداث القريبة، صعوبة في عملية التذكر.

٢. ضعف ووهن في الجسم، التهتهة في الكلام و" عدم ترابط الحديث"

٣. تعب وفتور وخمول وعدم الاهتمام بالصحة.

٤. احمرار العين مع إتساع حدقة العين.

٤- التغيرات الطارئة علي الأداء داخل الفصل المدرسي:

١. تدهور ملحوظ في مستوى كفاءة الطالب ليس فقط في هبوط مستواه العملي بل عدم إكمال الواجبات ونقص في التقييم العام.

٢. كثرة التغيب من المدرسة أو التأخر عن الحضور.

التغيرات السلوكية:

١- عدم الأمانة وتشمل " الكذب، السرقة، الخداع، إحداث مشاكل مع الشرطة.

٢- تغير الأصحاب ، المراوغة في الحديث عن الأصدقاء الجدد.

حيازة مبالغ طائلة من المال.

٣- غضب شديد وغير مبرر وارتفاع درجة العداء ، والقلق وكذا الكتمان.

٤- انخفاض معدل النشاط والهمة ، القدرة ، ضبط النفس ، تقدير الذات.

٥- الإقلال من الاهتمام بالأنشطة والهوايات.

وأخيرا يمكن الوصول لحقيقة الأمر بعمل تحليل بول للإدمـــان فـــي المعامل المتخصصة

❑ **السلام عليكم**

أنا رجل فى الأربعين من العمر أعاني من مشكلة نفسية منــذ حــوالي ٤ أشــهر بسبب عدم القدرة على النوم الطبيعي وقد بدأت الحالة عقب مشكلة أســرية مــع الزوجة أدت إلى الانفصال بعض الوقت ولكن بعد عودة الحياة الأسرية الطبيعيــة مازلت أعاني من نفس المشاكل وقد تناولت الكثير من الأدوية المنومــة ولكــن بدون جدوى... أرجو أن تصف لي طريقة تساعدني على النوم الطبيعي حيث أني حالياً خائف من الوقوع في الإدمان على المنومات وشكراً.

❑ **الأخ الفاضل:-**

يقول الله تعالى { إذ يغشيكم النعاس أمنةً منه }.. إذاً فالنوم أمن من الله تعالى للبشر ولذلك فإن من يفقد نعمه النوم المنتظم يعانى من الكثير من التوترات النفسية **ومشكلة الأرق أو عدم النوم** من المشاكل التي تمر على الكثير منا فــى المراحــل المختلفة من الحياة ... فقد يعانى الإنسان من عدم النوم نتيجة لوجود بعــض الآلام الجسمانية مثل الصداع والمغص الكلوي والمراري أو بسبب وجود صــعوبة فــى التنفس أو الكحة الشديدة ... أو نتيجة للتعرض لبعض الحوادث والإصابات التــي تؤثر على الجسم وما يصاحب ذلك من الآلام ... وقد يعانى البعض مــن الأرق أو عدم النوم بسبب وجود بعض المشاكل الاجتماعية فى حياته.ويحدث الأرق فى وقت تزيد فيه وطأة الحياة، والأرق أكثر شيوعاً بين النساء والأشــخاص المــضطربين نفسياً أو الذين يعيشون فى مواقف غير مناسبة اجتماعياً واقتــصادياً ... وعنــدما تتكرر نوبات الأرق فإنها قد تؤدى إلى خوف من عدم النوم وإنشغال بتبعاته وأكثر الشكاوى إنتشاراً بين مصابي الأرق هي الشكوى من صعوبة الدخول فى النــوم ، يليها صعوبة الإستمرار فى النوم وبعدها الإستيقاظ المبكر ... ومع ذلك فإنه عــادة ما يشكو المريض من أكثر من واحدة من تلك الشكاوى.ويــصف مرضــى الأرق

أنفسهم عندما يحين وقت النوم بأنهم يشعرون بالتوتر والقلق والانشغال أو الإكتئاب وكأن أفكارهم تتسابق، وكثيراً ما يجترون أفكارهم حول حصولهم على كمية كافية من النوم وحول وجود مشاكل خاصة أو حول وضعهم الصحي ... وحتى حول الموت ... وفى الصباح كثيراً ما يشكون من إحساسهم بالتعب الجسمي والعقلي.

وتعتمد الخطوات الأولى فى علاج الأرق على الفحص الطبي والنفسي لذلك أنصحك باستشارة الطبيب حيث يتجه العلاج فى كل حالة حسب السبب الأساسي للأرق ويكون العلاج كالأتى:-

١- العلاج النفسي مع بعض المطمئنات الصغرى.. خاصة فى حالات القلق ويستحسن استعمال هذه العقاقير لمدة لا تزيد عن ٦ أسابيع حتى لا يتعود المريض على العقار... ولا تلجأ إلى استعمال العقاقير الطبية المنومة لكي تنام إلا إذا إستدعت حالتك ذلك. ويكون ذلك تحت إشراف طبيب متخصص لأن الإسراف فى إستخدام المنومات يؤدى إلى الإدمان.

٢- إذا كان الأرق ثانوياً بسبب وجود إضطراب وجداني فإن العلاج الأمثل هو استخدام مضادات الاكتئاب.

وعندما لا نجد سببا نفسيا أو اضطراباً عقلياً للأرق فإننا نستخدم ما يسمى بالنوم الصحى وتستطيع تلخيصه بالآتي:

١- ضع موعداً معيناً لنومك كي يتكيف جسمك وعقلك عليه.. وحاول النوم فى وقت محدد تقريباً كل ليلة

٢- حاول القيام بالتمارين الرياضية التي ترهق جسمك وذلك قبل عدة ساعات من موعد نومك

٣- تناول وجبة خفيفة من الطعام فى المساء، إذ تسبب الوجبات الكبيرة إنزعاجاً لدى الكثير من الناس بعد تناولها ويسبب ذلك صعوبة فى النوم خصوصا بعد تناول الأطعمة التي تحتوى الكثير من التوابل

٤- إذا كانت هناك عادة معينة تساعدك على النوم فإستعملها ... فبعض الناس يجدون أن قراءة كتاب مسلى أو مشاهدة برنامج تلفزيوني هادئ أو شرب كوب من اللبن الساخن يساعدهم على النوم.

٥- عندما ترقد فى السرير وترى أنك غير قادر على النوم مددا طويلة إنهض منه وإجلس على كرسي وحاول أن تقرأ أو أن تشاهد برنامجا تلفزيونيا هادئاً .

٦- حاول أن تنظم جو الحجرة ... ولذلك لا تنام فى غرفة دافئة أكثر من اللازم.. وإذا كان الجو جافاً فحاول وضع أى جهاز يرطب الجو لأن جفاف الجو يؤدى إلى جفاف الحلق وذلك يسبب لك الإزعاج والصعوبة فى النوم.

عتة الشيخوخة

❑ **السلام عليكم**

عمتى تبلغ من العمر ٧٥ عاماً وكانت تعمل في التدريس وكانت مثال للانضباط والدقة في العمل وبعد طلوعها المعاش بدأت تعاني من ضعف بالذاكرة وتنسى الأحداث القريبة وحالياً تقيم بمفردها. وقد بدأت حالتها تتدهور بشدة في الأيام الأخيرة متوهمة أن هناك من يترصد بها لطردها من الشقة وتتوهم أن الجيران يقومون بجمع توقيعات مع بعضهم البعض بغرض طردها فوراً لأنها كما تتوهم سيئة السير والسمعة وغير مقبولة أخلاقياً. وتقف في البلكونة تنادي بأعلى صوت (أنتم إيه عايزين مني إيه) وسط اندهاش الجميع من هذا التصرف.وتقف طول النهار خلف باب الشقة متوهمة أن هناك رجال من الشرطة سيقومون بالقبض عليها.

وعندما أخذتها للإقامة معي بدأت تتخيل أن الصبية والبوابين يقومون بتتبعها للقبض عليها وتفتح باب الشقة محاولة الجري خلفهم وفي الحقيقة أنه لا يوجد أحد.ودائماً تبكى وتضحك بدون سبب.وتقوم دائماً بفتح شنطتها الخاصة متوهمة أن هناك من قام بالعبث بها .أرجو أن ترشدنا إلي كيفية التعامل معها.

❑ **الأخ الفاضل**

٠٠ من الرسالة التي أرسلتها يتضح أن عمتك تعانى مــن حالــة تــسمى عتــه الشيخوخة٠٠ويتميز مرض العته بكافة أنواعه بالأعراض الإكلينيكيــة والــسلوكية الآتية:-

١- تغير عقلي: حيث يضطرب الفهم ويتشتت الانتباه ويصعب التركيز وتــضمحل الذاكرة أولاً للأحداث القريبة ثم تمتد لتشمل كل حياة الفرد مــع اضــطراب فــي التعرف علي الزمان والمكان، وتدهور القدرة علي الحكم والتقــدير الــسليم مــع التأرجح الواضح في درجة الانتباه.

٢- تغير وجداني: حيث يظهر الاضطراب الانفعالي بكافة أنواعه وخاصــة عــدم التناسب الوجداني والضحك والبكاء بدون سبب وبطريقة اندفاعية فجائية، ويتغيــر المزاج من الاكتئاب للمرح بصورة سريعة ويصاحب الاكتئاب بداية المرض فــي حوالي ٣٠ % من الحالات.

٣-تغير سلوكي: حيث يسلك المريض سلوكاً غريباً عن طبيعته، مختلفاً عن سابق عهده، كالاستغراق في الجنس والانحراف والإستعراء أمام الأسرة والأصدقاء.

٤-تغير في الشخصية: ويأخذ ذلك طابع الأنانية والسلبية وكثرة الطلبات وضــيق اهتماماته والبدء في العزلة عن الناس مع حب التملك والــسيطرة، وتــوهم العلــل البدنية والشك فيمن حوله، واتهامهم بالكلام عنه ورغبتهم في التخلص منه ويساعد علي ذلك اضطراب الذاكرة ٠٠٠وتتدهور حاله مرضي عته الــشيخوخة تــدريجياً حتى يفقد المريض ذاكرته وشخصيته تماماً ويصاب أحياناً بسلس البول والبراز.

٠ ولذلك ننصح بعرض حاله العمة على الطبيب النفسي حتى يستطيع وضع خطــة علاج مناسبة لحالتها



عصبية شديدة

❑ **السلام عليكم**

أنا شاب عندي ٢٨ سنة وأنا أواجه مشكلة بأني عصبي جدا في حال حــدوث أي شيء لا يعجبني أتعصب وأفقد توازني ولا أعرف كيف أتصرف، وقد أثــر ذلــك علي عملي وعلاقاتي مع الناس حتى أني أحس أن معظم الناس لا يطيقــونني... أرجو منكم المساعدة وشكرا.

❑ **الأخ العزيز:-**

تقول أن مشكلتك هي **العصبية الشديدة** والتي أثــرت بالــسلب علــي عملــك وعلاقاتك بالآخرين مما جعل الناس ينفرون منك ٠

يجب أن تعلم سيدي أن الحياة لا تخلو من المشاكل فالإنسان بحكم تعامله مــع الآخرين واحتكاكه بهم لا بد أن تواجهه بعض المشاكل في محيط الأسرة والعمــل والصداقات والحياة بصفة عامة والإنسان يعتبر حديثه مع الآخرين عن مشاكله هو صمام الأمان الذي ينفس به عن نفسه وعما يختزنه داخلــه مــن القلــق والتــوتر والمشاكل وإلا وقع فريسة للمرض النفسي، ففي حديث الإنسان لمن يثق بهم مــن أهله وأصدقائه فيه متنفس عما يجول بصدره من الضيق والاضــطراب، وهنــاك أشخاص لا يستطيعون التعبير عن مشاعرهم المضطربة إلا بالعصبية الشديدة والتي أصبح يعاني منها الكثيرون فأصبحت سمة من سمات هذا العصر ٠ وعندما تــؤثر هذه العصبية علي حياة الفرد تسبب له الكثير من المشاكل وتصبح بمثابة عائق كبير وسد منيع بينه وبين الراحة النفسية، هنا يجب محاربتها بشتى الطــرق وعلاجهــا فورا. ولكن يجب أن تعلم أيها الأخ أن التخلص من العصبية الشديدة عملية تحتــاج وقتا وصبرا وتعاونا مع الطبيب المعالج، لذلك عليك عزيزي باللجوء لأقرب طبيب نفسي ليتم إستخدام العلاج النفسي المناسب لك فمن العلاجات التي أثبتــت نجاحــا كبيرا لمعالجة هذه العصبية جلسات الاسترخاء النفسي كذلك فــإن بعــض أنــواع المهدئات تفيد كثيرا في حالتك٠

ابني عصبي

❑ **السلام عليكم**

أنا رجل متزوج ولدي ولد وبنت، ومشكلتي تكمن في وجود نرفزة وعصبية غير محدودة بسبب الحركات الاستفزازية التي يقوم بها الولد الذى يبلغ من العمر ٣سنوات،فالولد يشكو من حركة زائدة وغير طبيعية ليست موجودة في كثير من الأطفال مما سبب لي قلق سواء في المنزل أو عندما نذهب إلى الأقارب أو يزورنا الأقارب غير ما يقوم به من تكسير وتخريب أثاث المنزل وإغلاق الأبواب بقوة والتبول أمام أسرته على الأرض... وأشياء أخرى لا توصف لدرجة أنني أقوم بضرب طفلي ربما تصل في بعض الأحيان إلى الإيذاء حينها تتدخل الزوجة، فهى تمسك أعصابها كثيراً حينما تشاهدني وأنا أغضب على الطفل وفي نفس الوقت فهي شبه متبلدة الأعصاب وغير مبالية لما يقوم به الطفل من حركات التي ربما قد توقعه في خطر... أرجو الرد وجزاكم الله خيراً

❑ **الأب الفاضل:-**

لقد تركت المشكلة الأساسية المتعلقة بسلوكيات ابنك بل وبنيت عليها مشكلة أخري وهي عصبيتك الزائدة كرد فعل علي سلوكيات ابنك الخاطئة وتتهم زوجتك بالتبلد وعدم الاكترات بأفعال الطفل ولا أعرف لماذا تنتظر منها العصبية --هل تريد حربا مشتعلة تدور في البيت يكون طرفيها أنت وزوجتك ضد طفل عقله كالصفحة البيضاء التي تكون سهلة التشكيل إذا استطعنا التعامل معها بالطريقة الصحيحة
سيدي يجب أن تحافظ علي هدوء أعصابك فالصراخ لن يفيد ولن يأتي بنتيجة تذكر فابنك يحتاج إلي برنامج لتعديل سلوكه وتفريغ للحركة الزائدة لديه وفي ذلك أنصحك بالإستعانة بطبيب نفسي ليصف له بعض الأدوية المفيدة في حالته كما أنه سيحوله للأخصائي النفسي الذي سيقوم بإعداد البرنامج المناسب لتعديل سلوكيات طفلك بالتعاون معك ومع زوجتك ، والله الموفق

نتف الشعر

❑ السلام عليكم

أنا سيدة في الأربعين من العمر أقوم بنتف الشعر في مناطق مختلفة من الـــرأس خاصة عندما أكون متوترة.

❑ الأخت العزيزة

تقولين أن مشكلتك هي أنك تقومين بنتف شعر رأسك.سيدتي من وصفك لمــشكلتك يتـــضح انـــك تعـــانين مـــن اضـــطراب يـــسمي **هـــوس نتـــف الشعر** **TRICHOTILLOMANIA** وهو إضطراب يتميز بفقدان واضح في الشعر نتيجة لفشل متكرر في مقاومة دافع نتف الشعر يسبقه عادة توتر متـصاعد ويليه إحساس بالراحة أو الرضا وهو من الأفعال القهرية التي يؤمن الفرد بخطئها لكنه لا يستطيع التوقف عنها لذلك يقوم الإنسان بعملها بشكل تكراري لتحقــق لـــه الراحة

لذلك أنصحك باستشارة أقرب طبيب نفسي ولا بديل عن ذلـــك.لأن الوســـيلتين الأكثر فعالية في حالتك هما العلاج بالأدوية والعلاج السلوكي. وعادة مـــا يكـــون العلاج في أعلى درجات فعاليته إذا تم الجمع بين العلاجين. ولـــن يـــتم ذلـــك إلا بمساعدة الطبيب النفسي•

فكرة وسواسية

❑ السلام عليكم

الإخوة الأعزاء فى واحة النفس... تحياتى إلـــيكم ووفقكـــم الله لخدمـــة النـــاس وجزاكم خيرا... أنا رجل أبلغ من العمر ٥٨ عاما ومتـــزوج ولـــى ثلاثـــة أولاد ومدرس متقاعد حاليا ومشكلتى قد تبدو غريبة فى نوعها، فأنا أعانى ومنذ أكثر من ٣٥ عاما من عادة قد تبدو لكم سخيفة ولكنها كانت السبب فى أن تجعلنـــى كئيبا منطويا مبتعدا عن الناس، هذه العادة هى أنى وقبل ٣٥ عاما أوحيـــت إلـــى

نفسى أنة عند الحديث مع الناس أن أنظر فى عيونهم وبدون أى سبب وسرعان ما تركزت هذه العادة معى وصرت لا أستطيع الكلام مع أحد دون أن انظر فى عينية وشيئا فشيئا أخذت أبتعد عن الناس وأتحاشى الحديث معهم خوفا من أن يكتشفوا حالتى هذه ويظنوا بى الظنون... وقد خسرت الكثير من العلاقات وكنت دائما مبتعدا عن المجتمع مع العلم بأننى شخص ناجح فى مهنتى واختصاصى، وشكلى وصحتى العامة جيدان، كما أن جميع أفراد أسرتى موفقون فهم الآن مهندسون وطالب فى كلية الطب، ولكن وبسبب هذه العادة المشؤمة أكون بعض الأحيان عصبيا مع أسرتى ومتشائما وكئيبا وكلما أحاول أن أكون طبيعيا لا أستطيع حتى وصلت إلى حالة من اليأس والإحباط، لذا أرجو منكم شاكرا إخبارى عن سبب هذه الحالة وهل هى نوع من الاكتئاب، علما أنى أشعر بالحزن دائما من هذه الحالة مع العلم أنى فى وضع مالى لا بأس به ولم أراجع أى طبيب قبل وفكرت فى أن أضع نظارات ملونة على عيونى لأخفى هذه الحالة ولكن لم أتقبلها لأنها غير طبيعية...أرشدونى وشكرا لكم.

- **الأخ الفاضل:-**

تقول أن لديك عادة سيئة جدا تلازمك منذ ٣٥ عاما وهي أنك عند الحديث مع الناس تنظر في عيونهم ولم تستطع التخلص من هذه العادة مما جعلك تتحاشى الحديث مع الآخرين وتفقد الكثير من العلاقات الاجتماعية خوفا من إساءة الظن بك مما جعل منك شخصا شديد العصبية كثير الحزن.

صديقى...هناك بالفعل عادات تؤثر علي صاحبها وتسبب له **القلق الشديد** خاصة إذا كانت هذه العادة منبوذة وتضع صاحبها في موقف حرج أمام الآخرين لذلك فإن هؤلاء الأشخاص يسارعون في التخلص من هذه العادات لكنك لم تحاول التخلص من عادتك بل ودون قصد منك قمت بتأكيد هذه العادة وتثبيتها في شخصيتك حتى أنها ظلت تلازمك طوال ٣٥ عاما حتى أصبحت هذه العادة مثل **الفكرة الوسواسية** المتسلطة عليك والتي لا تستطيع مقاومتها أو التخلص منها رغم إقتناعك التام

بخطئها وضرورة تغيرها وكل هذا بالطبع سبب لك عصبية زائدة وإكتئاب شـــديد مما جعلك تتجنب الآخرين وتخسر الكثير من العلاقات الاجتماعية خوفا من النقــد وإساءة الظن بك.

ويدرك معظم الأشخاص المصابون بالوسواس القهري أن وساوسهم تأتي مـــن عقولهم ووليدة أفكارهم وأنها ليست حالة قلق زائد بشأن مشاكل حقيقية في الحياة – وتعتبر الأدوية الأكثر فعالية في علاج حالات مرض الوسواس القهري هي مثبطات إعادة سحب السيروتونين الاختيارية مثل أدوية بروزاك وكذلك أقراص أنافرا نيــل وهذه هي الأدوية التي أثبتت فعالية في علاج مرض الوسواس القهري حتـــى الآن وعادة ما يتم إضافة أدوية أخرى لتحـــسين التـــأثير الطبـــي وعــــلاج الأعـــراض المصاحبة مثل القلق النفسي.

ولذلك ننصحك بضرورة إستشارة أقرب طبيب النفسي – إذ أن الوسيلتين الأكثر فعالية في علاج حالات الوسواس القهري هي العلاج بالأدوية كما ذكرنا والعــلاج السلوكي. وعادة ما يكون العلاج في أعلى درجات فعاليتــه إذا تــم الجمــع بـــين العلاجين.

شخصية إنطوائية حالمة

❑ **السلام عليكم**

أنا شاب عمرى ٣٩ عاما ومشكلتي أني أتكلم مع نفسي وأحيانا بصوت عـــالي وأكون قصص خياليه أكون فيها أنا المظلوم دائما وهذا يجعلني دائما فـــي حالـــة عصبية وقد أجد نفسي أضرب الحائط مثلا خصوصا إذا تصورت أن الظالم أمامي وقد تبقى القصة في ذهني عدة أيام مما يحرمني النوم، وأحيانا أكون جالسا مـــثلا أمام التلفاز ولكن ذهني في هذه القصة، وأحب الجلوس وحدي ولا أحب الجلوس حتى مع عائلتي، وأحب الخروج وحدي وفقط ليلا، وحالتي الطبيعيـــة أن أكـــون عصبيا... أرجو منكم المساعدة وشكرا.

❑ **الأخ العزيز:-**

تقول أن مشكلتك تكمن في أنك تفضل الجلوس بمفردك ولا تحب الخروج مع أحد وتكون قصصا خيالية في ذهنك تمثل فيها وتتفاعل مع أحداثها وتتأثر بها كثيرا لدرجة أنها تحرمك من النوم بصورة طبيعية.

إعلم سيدي أن ما تعانيه ليس مرضا نفسيا ولكنه أحد أنواع سمات الشخصية والتي تسمي **بالشخصية الإنطوائية،** ويفتقد صاحب هذه الشخصية الثقة في نفسه وفي قدراته ويفضل العزلة وعدم الاختلاط بالآخرين وعدم المبادرة في تكوين صداقات جديدة والسبب في ذلك أنه يفتقد إلي المهارات الاجتماعية اللازمة عند التعامل مع الآخرين كما أن خبراته الحياتية قليلة وكل ذلك يعوقه عن أداء واجبات اجتماعية كثيرة ويحرمه من علاقات وتفاعلات اجتماعية كثيرة وهذا ما حدث لك لذلك حاولت جاهدا تعويض هذا النقص فلم تجد سوي أحلام اليقظة لتحقق فيها ما لم تستطع تحقيقه في الواقع وتشبع فيها كل رغباتك التي لم تساعدك طبيعة شخصيتك في إشباعها لذلك أنصحك بضرورة تغيير نفسك بنفسك واعلم(**أن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم)**

اندمج مع الآخرين ولتبدأ بعائلتك الصغيرة ثم الأصدقاء المقربين إليك – شاركهم الحوار – تحدث عن رأيك بصراحة ودون خوف – إبحث عن نقاط ضعفك واعمل علي تقويتها– املأ وقت فراغك – إطلع واقرأ كل شيء وأي شيء فالقراءة تفيدك كثيرا – إقرأ في الكتب الثقافية والاجتماعية والدينية – لا تبخس بنفسك فأنت لديك مواطن قوة كثيرة ابحث عنها واعمل علي إبرازها للآخرين ولنفسك – وكل ذلك سيمنحك دفعة قوية وثقة بالنفس عند التعامل مع الآخرين



❑ **السلام عليكم**

صديقتى تعانى من عدم رغبة فى النجاح أو الحياة علما أنها كانت متفوقة جدا فى دراستها وحصلت على مجموع ٩٨% فى الثانوية العامة، وهى باقية للإعادة منذ ثلاث سنوات فى السنة الثالثة بكلية الصيدلة بالرغم من إجتيازها السنوات الأولى بنجاح، والغريب فى الأمر أنها تذاكر طوال السنة جيدا ويأتيها عدم الرغبة فى النجاح قبل الامتحان بيومين و تتوقف عن المذاكرة... هل حالتها تحتاج لطبيب نفسى؟ وما هو الحل فى رأيك... أرجو الرد السريع وشكرا.

❑ **الأخت الوفية:-**

تقولين أن صديقتك طالبة بكلية الصيدلة وهي باقية للإعادة منذ ٣سنوات للسنة الثالثة بالرغم من تفوقها الشديد طوال الأعوام الماضية وبالرغم من أنها تذاكر جيدا طوال السنة الدراسية إلا أنها تتوقف عن المذاكرة قبل الامتحان بأيام قليلة.... أرجو أن تعلمى أن صديقتك تعاني من حالة تسمي **فوبيا الامتحانات أو الخوف من الامتحانات**، وهى حالة من حالات القلق النفسى تدخل ضمن أعراض إضطراب الرهاب phobic disorder وهو من أكثر الأمراض النفسية إنتشارا خاصة بين الطلاب ويكون الخوف هنا شديدا وغير متناسب مع الموقف ولا يستطيع الشخص التحكم فيه فيهرب منه ويتجنبه تماما.ولذلك فإن تشخيص الرهاب يتم فقط عندما يصبح هذا الخوف حائلاً دون القيام بالنشاطات اليومية مثل الذهاب للمدرسة أو العمل أو الحياة المنزلية. لذلك أنصح بعرض حالة زميلتك على الطبيب النفسي حتى يستطيع وضع خطة علاج مناسبة لحالتها.

ويتم العلاج بواسطة العقاقير النفسية المضادة للقلق وذلك تحت إشراف الطبيب النفسي المتخصص كذلك يتم إستعمال العلاج النفسي بنجاح لمعالجة أعراض القلق المرضي مثل العلاج السلوكي لتغيير ردود الفعل المرضية وذلك

باستخدام وسائل الاسترخاء مثل التنفس من الحجاب الحاجز والتعرض المتدرج لما يخيف المرء• كذلك يتم استخدام العلاج التدعيمي الإدراكي ويساعد هذا النوع من العلاج المرضي على فهم أنماط تفكيرهم حتى يتصرفوا بشكل مختلف في المواقف التي تسبب أعراض القلق النفسي •

□□□□

مشاكل الخطوبة

□ **السلام عليكم**

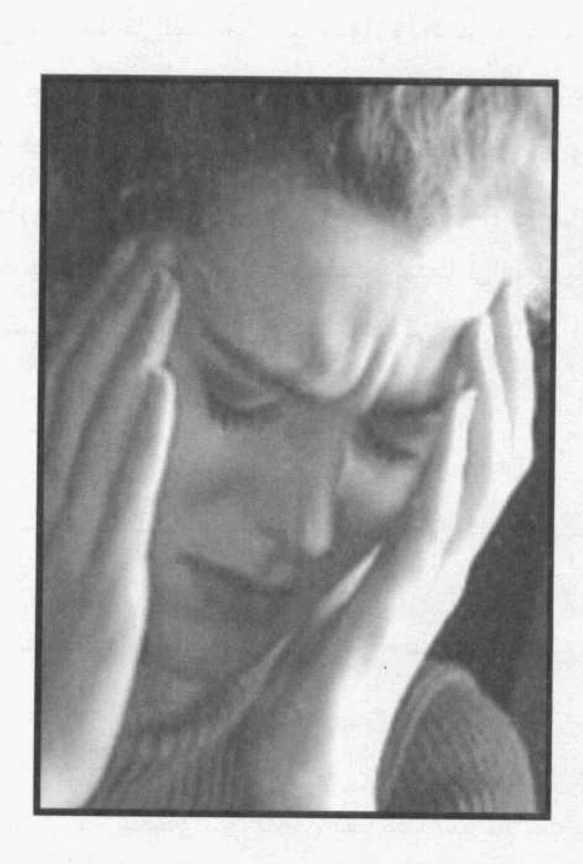
فى الحقيقة مشكلتى لا أستطيع أن احددها بنفسى، ولكننى لا املك سوى أن أحكى عما أشعر به وهو حالة فظيعة من الضيق بكل ما حولى، فأنا مخطوبة (عقد قران) منذ ٤ شهور وكنت والحمد لله سعيدة جدا بخطيبى وهو كذلك أيضا ودائما ما كنت أحمد الله على معرفته، ولكن لا أعلم الآن ماذا حدث، فأنا لا أطيقه وأفكر جديا بالانفصال عنه، مع العلم بأنه يود أن يفعل أى شيء حتى يسعدنى ولكننى لا أحس بالراحة التى شعرت بها فى الأول،أظن أن ذلك انتقل من كلمات والدتى وإخوتى لأنهم لا يحبون طريقته فى التعامل ودائما ما يشكون منه، مع العلم أنهم هم من اختاروه لى منذ البداية، وأنا فى حيرة من أمرى ولا أعلم ماذا حدث لى وماذا أفعل... هل أنفصل عنه أم استمر؟ وكيف لى أن أعود لما كنت عليه خلال ال ٤ شهور ؟ أسفه للإطالة وشكرا لسعة صدركم.

□ **الأخت الفاضلة:-**

يبدو أنك سهلة الإيحاء بمعني انك تتأثرين كثيرا بآراء الآخرين بل وتتراجعين عن قراراتك لمجرد اختلاف رأيهم عنك أو لأنهم تراجعوا عن رأيهم ،لكن يجب أن تنفردي برأيك في مثل هذه الأمور المصيرية التي تتعلق بمستقبلك وحياتك،ويجب أيضا أن تواجهي والدتك وإخوتك وتعرفين سبب هذا التغير تجاه زوجك وخاصة وأنهم هم من اختاروه لك، وإذا كان السبب مقنعا وجادا وتأكدتي من صحته وأنه يستحيل الاستمرار في هذا الزواج هنا يمكن أن تنفصلي، أما إذا كان السبب غير

مقنع فيجب أن تستمري في زواجك بغض النظر عن رأي الآخرين، وقد قـصدت في حديثي معك أن أذكرك بأنك متزوجة ولست مخطوبة كما تقولين أي أنك قطعت شوطا كبيرا في حياتك والتراجع عنه لابد أن يكون عن اقتناع حتى لا تقعي فريسة للندم بقية حياتك، وإعلمي أنك لست بالطفلة الصغيرة فاستفت عقلك وقلبـك معـا وتذكري أنه يحبك ويريد سعادتك كما تقولين وهذا ما تتمناه أي فتاة واعملي بحديث رسولنا الكريم عندما قال (إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه ٠٠٠)

□□□□



حالة اضطراب نفسى

❑ **السلام عليكم**

أنا عندى مشكلة ولم أجد لها حلا حتى الآن ونرجو من الله أن تجدوا لها حل... مشكلتى عبارة عن قصة حدثت لى وسأحكى لكم القصة، فأنا شاب عندى ٢٤ سنة بدأت القصة عندما بدأت أصلى فى المسجد والحمد لله ولكن حدث لى أنى أحببت شخص داخل المسجد حبا شديدا وهو أكبر منى بحوالى ١٠ سنوات، وهو رجل وأنا رجل عمرى ٣٠ سنة ولا أعلم كيف حدث ذلك ولقد كتبت له رسالة عبرت له فيها عن حبى له ومشاكل نفسية أعانى منها، وبعد فترة بدأت أحكى له عن كل ما يدور بداخلى من وساوس وفى بعض الأحيان أكذب عليه لكى أقف معه وأحكي له وهذه الوسيلة للحديث معه، وأنا لا اعلم ماذا حل بى والمشكلة هو أنه فى احدى الرسائل قال لى انه لا يريد هذه الرسائل وإذهب وإعرض نفسك على طبيب نفسى مما جعلنى أشعر بالإحراج وخاصة عندما أراه، لدرجة انه تزداد سرعة ضربات قلبى عندما أراه... أرجوكم ساعدونى، وأريد أن أعرف ما هو مرضى

❑ **الأخ العزيز-**

تقول أنك أحببت رجل مثلك وأرسلت له رسائل تعبر فيها عن حبك له وعن المشاكل النفسية التي تعاني منها والوساوس التي تدور في رأسك لكنه أخبرك بضرورة عرض نفسك علي الطبيب النفسي ومن وقتها وأنت تشعر بالحرج الشديد من هذا الشخص.

سيدي عندما تتعاظم المشاكل والهموم علي الإنسان فإن أول ما يدور في ذهنه هو تفريغ هذه الهموم إلي شخص يثق فيه... نعم فهذا التفريغ يعد بمثابة صمام الأمان لصحة الفرد النفسية فكبت المشاعر والانفعالات دائما ما يفضي إلي نتائج عكسية وهذا ما حدث لك فيبدو انك إلي الآن لم تنجح في العثور علي الصديق

الصدوق الذي تستأمنه علي أسرارك وتأخذ بمشورته في مشاكلك مما دفع مشاعرك تجاه هذا الرجل وكأنك وجدت فيه ضالتك وبالتأكيد فان المشاكل النفسية التي تتعرض لها هي التي دفعتك إلي هذا الأسلوب غير اللائق مع هذا الرجل وقد كان بالفعل شخص أمين وحكيم فلا حرج يا سيدي فقد تفهم هذا الرجل معاناتك وأبدي الرأي الصواب عندما نصحك بضرورة عرض نفسك علي الطبيب النفسي فأنت بالفعل تعاني من اضطراب نفسي وتحتاج إلي علاج نفسي فلا تتهاون في عرض نفسك علي أقرب طبيب نفسي والله الموفق

□□□□

ضعف التركيز

□ **السلام عليكم،**

أنا شاب عندي ٣٠ سنة وأنا لدي مشكلة والرجاء أريد حلا!!

باختصار أنا أنسى كثيرا، فى البداية بدأ الموضوع معي بأن أنسى الأسماء لدرجة كبيرة، أما الآن فانا أنسى أشياء كثيرة بحياتي لدرجة أنني أتكلم وفي لحظة أنسى كل كلامي ومعلوماتي، وكل شيء أنساه كليا ولا أستطيع تذكره أبدا..وأنا مهندس كمبيوتر أي أن كل عملي بالبرامج والكمبيوترات، فأنا أعمل كثيرا ودائما أفكر والبرامج برأسي، وهذه المشكلة تعيقني جداً بعملي فهي تؤثر على تفكيري وأنا خائف أن أفقد عملي..الرجاء مساعدتي..حاولت أن آخذ أجازة وأخذت قسطا من الراحة لكن دون جدوى فالوضع يتطور معي تدريجيا...أنا أنتظر ردك بفارغ الصبر

□ **الأخ العزيز**

من منا لا يعاني من النسيان في بعض الأوقات، ومن منا لا تمر عليه فترات يعاني خلالها من الارتباك والفكر المشوش مع القلق النفسي. ولكن إذا زادت هذه الأعراض بحيث أصبحت سمة واضحة في حياتنا اليومية العملية خصوصاً في سن الشباب... هنا يجب البحث عن سر المرض الكامن وراء حدوثها.

ومن الضروري أولاً أن نعرف حقائق أساسية عن المخ .. المخ هو العضو الوحيد الذي يحصل على غذائه أول بأول.. فهو لا يختزن المادة الغذائية مثل العضلات أو الكبد ومعنى ذلك أنه لا يملك الرصيد الكافي من الأكسجين أو الجلوكوز وهذا يوضح خطورة انقطاع وصول الغذاء على المخ لمدة خمس ثواني هنا يبدأ الإنسان في فقدان القدرة على التركيز أما إذا امتد هذا الانقطاع إلى دقيقة فإن هذا الإنسان يصاب بالغيبوبة.

وإذا بحثنا عن الأسباب الأساسية وراء ظاهرة النسيان أو الارتباك والفكر المشوش والتي تحدث على فترات ولا تكون مستمرة لوجدنا أننا في أغلب الأحوال أمام حالة إختلال مؤقت في الدورة الدموية للمخ، ويحدث ذلك في أكثر من حالة مثل تناول كمية أقل من اللازم من الطعام أو قد يحدث مع إنسان سليم يهمل في تناول طعامه ويظل في عمله الشاق يوماً أو يوماً ونصف، أو قد يعاني الإنسان من مرض ما في الرئتين وبسبب هذا المرض تقل قدرة الرئتين في الحصول على الكمية المناسبة من الأكسجين وهكذا لا يحصل المخ على حقه من الأكسجين، كذلك تحدث نفس الحالة من النسيان في مرضى الإدمان على المخدرات والكحوليات، أو في المرضى الذين يعانون من الأنيميا.

أما بالنسبة لحالتك فمن الواضح أنك تعاني من ضعف التركيز وتشتت الانتباه وقد يكون السبب بعض المشاكل في نطاق الأسرة أو في العمل وكلها من العوامل التي تؤثر على التركيز حيث أن القلق والتفكير المستمر في أشياء معينة من أكثر العوامل التي تؤدي إلي تشتت الانتباه والتركيز، ولذلك يجب عرض حالتك على أخصائي الطب النفسي حيث تحتاج لوصف بعض العلاجات النفسية المهدئة والملطفة للتغلب على القلق والإحباط كما أن جلسات الإسترخاء النفسي تفيد كثيرا في حالتك والله الموفق



□ السلام عليكم،

أنا فتاة أبلغ من العمر ٢٠ سنة وأرغب في أن أعرض بالحقيقة أكثر من مــشكلة الأولى أنني بطيئة التفاعل مع من حولي وخجولة لذا تجدني أستغرق وقتا طويلا في تكوين علاقاتي وربما مما يساعد في تضخيم العزلة لدي هو شكي وعدم ثقتي في من هم حولي فما العمل...أريد العون سريعا فوضعي هذا يعيقني في مقابلاتي للحصول على وظيفة.

المشكلة الثانية هي والدي فقد تجاوز والدي الخمسين من عمره والــى الآن لا يؤدي أي من الفروض الإسلامية فلا يصلي ولا يصوم بالإضافة إلى أنه رجــل غير مسئول وأنا أراه هاربا من المسؤولية... في الحقيقة لم يكن بالسابق هكــذا ولكنه وبعد أن تراجع وضعنا المادي لم يعد سويا نفسيا... فتراه أغلب الأحيان لا يكلم أحدا ومتجهما في وجه أهل المنزل وحينما نتــدخل أنــا وأخــوتي الكبــار ونشرح له أن هذا يؤثر على جو المنزل ويؤثر على إخوتي الصغار يبــرر مــا يفعل بأمور بعيدة كل البعد عن لب الموضوع فهو مقتنع بأننا لم نعد نحترمه لأنه لم يعد يملك مالا كما كان في السابق، والحقيقة أن جميعنا على إختلاف أعمارنــا صغارا وكبارا نشعر بالمسؤلية أكثر منه فهو إنسان غير مبالي ويعطــي دخانــه أولوية أكثر من وجبة الغداء لنا .

أنا وإخوتي الكبار في الحقيقة لم نعد نشعر تجاهــه بــأي شــعور فلــم يعــد باستطاعتنا محبته فهو يتصرف وكأنه طفل مدلل بالبيت وأناني جــدا فــلا يفكــر بعواقب تصرفاته على غيره فما الحل... لقد بدأت وأختي نكره الرجــال ونكــره الارتباط بأي شخص لما شاهدناه من سلبية كبيرة صنعها والدي في البيت.

□ الأخت العزيزة-

أولا- بالنسبة للمشكلة الأولي والمتمثلة في خجلك الشديد ممــا يعيــق علاقاتــك الاجتماعية ويجعلك تفتقدين الثقة في نفسك.

سيدتي يجب أن تعلمي أن الخجل يجعل صاحبه منطوي لديه رغبة في العزلة عن الآخرين وإحساس شديد بالخجل عند مواجهة الآخرين ولكنه أيضا يريد الـتخلص من هذا الخجل لأنه يسبب له قلقا وتوترا وحزنا أيضا - ويكون الخجل صفة عندما يؤثر علي جانب معين في حياة صاحبه (علاقاته الاجتماعية) دون التـأثير علـي الجوانب الأخرى مثل نجاحه في دراسته وعمله وأسرته لكنه يصبح مرضا يجـب العلاج منه إذا كان عائقا للنجاح والتكيف عامة٠

والخجل المرضي قابل للعلاج والشفاء التام لذلك أنصحك بـضرورة استـشارة أقرب طبيب نفسي لأنك تحتاجين إلي علاج دوائي كمضادات القلق وعلاج سلوكي أيضا إذ أن العلاج يكون ذا فاعلية أكبر إذا تم الجمع بين العلاجين٠

أما بالنسبة للمشكلة الثانية والمتمثلة في سلوكيات والدك التي تغيـرت بـسبب بعض المشاكل المادية فأصبح لا يؤدي الفرائض من صـوم وصـلاة ولا يتحمـل مسئوليتكم ولا يكلم احد مما جعلكم تفقدون الثقة فيه وتكرهونه كما تقولين.

عزيزتي... قبل أن أتحدث في مشكلة والدك أذكرك بقول الله تعالي(ولا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما)

نعم سيدتي فمهما بلغت تصرفاتهما ليس من حقنا أن نحاسبهم أو ننهرهم فما بالك إذا علمت أن والدك يعاني من إضطراب نفسي شديد وفي الغالب فإن سـبب هـذا الاضطراب هي المشاكل المادية التي تعرض لها، فالأولي لك ولإخوتك أن تساندوه وتشعروه بالرضا وعدم الاهتمام إلا به، لكن ثورتكم الشديدة عليه زادت من معاناته النفسية فسيطر عليه شعور بعدم إحترامكم له بسبب تراجع وضعه المادي مما زاد من إكتئابه وسوء حالته النفسية.

أيتها الابنة يجب أن تكوني بارة بوالدك وأن تحثي إخوتك علي ذلـك وحـاولي جاهدة علي مساعدته فى تخطي أزمته، وأنصحك أيضا بالاستعانة بشخص مقـرب لوالدك تثيقين فيه وتعتمدين عليه في مساعدتكم في إقناع والدك بضرورة استشارة الطبيب النفسي لأنه بالفعل يحتاج إلي علاج نفسي.. والله الموفق

حب من طرف واحد

❑ السلام عليكم،

رأيتها منذ أن كنا فى الصف الأول الابتدائى، ولن تصدق ما سأقوله لــك... لقــد أحببتها ، بالطبع كنت لا أعلم معنى الحب ولكنى كنت على يقين أنى أحبها ،ولعل ما جعلنى أحبها هو وجودها فى مكان متميز بين كل تلاميــذ الفــصل (دلوعــة الفصل) بينما كنت أنا تلميذ عادى مثل أى تلميذ ، لا أتمتع بأى ميزة تفضلنى عن غيرى ، بل لقد كنت تلميذ انطوائى لا أجيد المعاملة مع الآخرين على الإطــلاق ، بل لقد كنت شديد الخجل لا أستطيع حتى طلب دخولى الحمام من أي مدرس حتى أبول على نفسى ، إلى درجة الرهاب الاجتماعى، المهم ظللت أحبها ومع ذلك لــم أسعى إلى أن اكلمها أو حتى ألعب معها مثلما يفعل أى طفل أخر لأن الوضع كان أكثر حساسية بالنسبة لى، حتى عندما تأتى هى للحديث معى لا اكلمهــا ، المهــم قررت أن أكون أكثر تميزا من غيرى حتى أجذب نظرها لى ، فكنــت الأول علــى مدارس المركز جميع سنوات دراستى الابتدائية والإعدادية والثانوية، وخلال مدة دراستى كنت أراها من خلال الدروس الخصوصية ولم أصــرح لهــا يومــا مــا بحبى،ولكنى كنت أعتقد فى نفسى أنها تحبنى ، وشــاء الله أن أمــرض بمــرض عضوى شديد ،استمر معى كل سنوات دراستى، ولم أدعو الله يوما بالشفاء بــل دعوته أن أتحمل أكثر من ذلك فى سبيل أن يجعلها تحبنى ، ثم دخلت كلية الطب ، وتفوقت كالعادة فى السنة الأولى ،كل هذا ليس من أجلى بل لأجلها ولكنى اكتشفت أنها مولعة بأحب صديق لى ،مثل ولعى بها وأكثر ، ولكن الفرق أنها كانت بالفعل على علاقة به ، أصبت بعد ذلك باكتئاب شديد مثلما قال طبيبى النفسى ولكنى لــم أخبره عن سببه وأخذت أدوية الاكتئاب حتى الآن ، وبدأت رحلة الفشل الذريع فى الكلية ، المهم طلبت من صديقى هذا أن يقطع علاقته بها ، وبالفعل قد فعل،ولكنى مازلت أحبها فقررت أن أصارحها أخيرا بذلك ولكن تأتى الرياح بما لا تــشتهى السفن ،فقد ذهب أخر لخطبتها ووافق أهلها بل لقد تم كتــب الكتــاب،ومن تلــك

اللحظة زاد على الاكتئاب بل لقد ظهرت أشكال أخرى من المرض النفسى مثل الوسواس ورهاب الساحة الذى ظهر مؤخرا،والمهم أنى لم اعد أستطيع فعل أى شيء فى الحياة كالمذاكرة ونحوه .. والسؤال هل أنا مصاب بوسواس الحب ؟ وماذا افعل هل لو صارحتها بحبى بعد ١٥ عاما هل سأستريح ؟ أم ستزداد الأحزان ؟ أشعر بأنها ستطلق يوما ما وسأتزوجها ، فلابد أن تكون لى (الإنسان يعيش لهدف معين فعندما يذهب هذا الهدف الذي عاش له وفكر فيه بجميع حواسه فلماذا يرى الحياة بعده.. لابد من أن يموت فلا مكان له.)

ما هو الحل دلنى بالله عليك ؟

❑ الأخ العزيز-

أدعو من الله أن يخفف عنك آلامك ويطفئ نار قلبك ويمدك إيمانا وثباتا لا تعرف بعدهما ضعفا •

سيدي بالفعل نشأت مشاعر قوية بداخلك تجاه هذه الفتاة كما أن السنوات الدراسية الطويلة زادت من قوة هذه المشاعر بحكم رؤيتك لها يوميا، تفوقت في دراستك وتحملت الكثير من أجلها لكن كانت صدمتك الكبرى عندما علمت بأن مشاعرها تتجه ناحية اقرب أصدقائك وكان من المنتظر منك الانسحاب الفوري وليس الاستسلام للمرض النفسي والفشل في الجامعة ثم تهديد صديقك بالابتعاد عنها وأخيرا تزوجت هي بأخر وها أنت تعيش علي أمل أنها ستطلق يوما ما وتتزوجها. سيدي لماذا تصر علي هدم حياتك فلديك مشوار طويل ومستقبل باهر إن شاء الله فليس كل ما نتمناه ندركه وأنت مازلت في مقتبل حياتك وما حدث لك هو ابتلاء من الله عز وجل ولابد أن تصبر عليه واعلم أن الإنسان لديه الكثير من الأهداف في حياته وأنه بالفعل قد يخفق في تحقيق إحداها لكن يجب أن يكون هذا الإخفاق دافعا وراء نجاحك في تحقيق أهدافه الأخرى... اصبر سيدي واعلم أن الأيام كفيلة بتخفيف آلامك فبالتأكيد سيعوضك الله خيراً وتذكر قوله تعالي (وعسي أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم وعسي أن تحبوا شيئا وهو شر لكم) ومن يدري ففي الشر كله

نجد الخير كله فلا ترفع راية الاستسلام وأقبل علي حياتك مستبشرا واثقا من رحمة الله وفضله، وإستعن في مصيبتك بالصبر والصلاة عملا بقوله تعالي (واستعينوا بالصبر والصلاة وإنها لكبيرة إلا علي الخاشعين)

□□□□

أفكار وسواسية شديدة

❑ **السلام عليكم**

أما بعد فأود طرح مشكلتي المتمثلة في خوفي الشديد أن أصبح شاذا جنسيا إلى درجة أنني أصبحت أخاف أن أصادف أفرادا معينين لأن الوسواس يقول لي ستحبه(والعياذ بالله) لذلك فإن حياتي أصبحت جحيما لا يطاق.أرجو المساعدة وشكرا.

❑ **الأخ العزيز-**

بالفعل أنت تعاني من **فكرة وسواسية شديدة** وملحة تسبب لك خوفا شديداً ألا وهى فكرة أن تصبح شاذاً جنسيا ولن تستطيع التخلص من هذه الفكرة بمفردك فلابد من مساعدة الطبيب النفسي حيث أن أعراض الوسواس القهري تسبب القلق والتوتر وتستغرق وقتا طويلا (أكثر من ساعة في اليوم) وتحول بشكل كبير بين قيام المرء بعمله وتؤثر في حياته الاجتماعية أو في علاقاته بالآخرين ٠٠ويدرك معظم الأشخاص المصابون بالوسواس القهري أن وساوسهم تأتي من عقولهم ووليدة أفكارهم وأنها ليست حالة قلق زائد بشأن مشاكل حقيقية في الحياة وتعتبر الأدوية الأكثر فعالية في علاج حالات مرض الوسواس القهري هي مثبطات إعادة سحب السيروتونين الاختيارية مثل أدوية بروزاك وكذلك أقراص أنافرانيل وهذه هي الأدوية التي أثبتت فعالية في علاج مرض الوسواس القهري حتى الآن وعادة ما يتم إضافة أدوية أخرى لتحسين التأثير الطبي وعلاج الأعراض المصاحبة مثل القلق النفسي، ولذلك أنصحك بضرورة إستشارة اقرب طبيب نفسي والصبر

والمواظبة علي العلاج إذ أن الوسيلتين الأكثر فعالية في علاج حالات الوسـواس القهري هي العلاج بالأدوية كما ذكرنا والعلاج السلوكي. وعادة ما يكون العلاج في أعلى درجات فعاليته إذا تم الجمع بين العلاجين.

وأخيرا أنصحك بكثرة الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم وكذلك كثرة الدعاء لكـي يرفع الله عنك الغم والكرب انه على ذلك قدير.

□□□□

أعاني من هياج عصبي

❑ **السلام عليكم**

أنا أم لثلاثة أبناء وأعانى من حالة أسميها أنا هياج عصبى وعنف مبالغ فيه ضد أولادى وأندم ولكنى سريعا ما أعود وأفعل نفس الأخطاء...أرجـوكم سـاعدونى للتغلب على عصبيتى.

❑ **الأم الفاضلة-**

أدعو من الله أن يمدك بالطمأنينة والسكينة ويلهمك الصبر وحسن التـصرف مـع أبنائك...نعم سيدتي تتحمل الأم عادة مشاق ومتاعب كبيرة في تربية أبنائها وكثيرا ما تحاول أن تتسلح بالهدوء والصبر في مواجهة المواقف التي يمكن أن تثير غيظها فإذا طلبت من الأبناء فعل شيء تفاجأ بعدم إستجابتهم وإستغراق كل منهم فيما يفعله مكتفين بترديد أنهم سوف يفعلون بعد قليل.. فلا تتمالك الأم نفسها وتنفجر غيظـا فينزعج الأبناء ويمتثلون لمطلبها متذمرين ولحظتها تشعر الأم أن أبناءها يكرهونها وتهدأ الأمور بعد قليل وتواصل الأم أداء أعمالها المنزلية وفي ذهنها تساؤل هـل كانت محقه في إنقلاب أعصابها أم أن هناك أسلوبا آخر لمعالجته مثل هذه الأمور ؟

ويجيب علي هذا التساؤل علماء النفس بقولهم ما لا يعلمه الأبناء هـو أن الأم تصاب بعد إنفعالها بحالة من تأنيب الضمير تسبب لها تعاسة لأنها تشعر بـالتوتر والغضب والانفعال الشديد من بعض التصرفات التافهة، لكن علماء النفس يطمئنوننا

بقولهم أن غضبها هذا شئ طبيعي ويقدمون لها بعض النـصائح التـي يمكـن أن تساعدها علي التعبير عن غضبها بصورة أهدأ ودون جرح كبريائها أمام أبنائها

وفيما يلي بعض الإرشادات التي تساعد الأم في التغلب علـى حـالات الانفعـال والغضب:

١. **تحديد الأولويات:** يجب علي الأم أن تحدد الأهم فالأقل أهمية فليس كل طلب تطلبه من أطفالها يستحق الجدال والمناقشة فلا يستحق موضوع بسيط مثل إختيـار نوع الطعام بدلا من آخر أو رفض طبق معين أو الإصرار علي ارتداء زى معين من جانب الطفل يثير الثورة والغضب ويمكن للأم أن تعد قائمتين الأولى بالأسس التربوية التي لا تقبل المناقشة والتفاوض والثانية ببعض الأسس القابلـة للتفـاوض والتعديل والتكيف وقد تبدي بعض الأمهات تخوفهن من أن يستنتج الأبناء أن كـل شئ قابل للتفاوض، ولكن علماء النفس لا يرون الأمر كذلك، فالأبناء إذا عرفوا أن هناك أسسا قابلة للتفاوض وأخرى لا تقبل التفاوض سوف يجعلهم هذا يتقبلون الأمر بسهولة ويتمتعون في نفس الوقت بقدر من الحرية تساعدهم علي المدى البعيد فـي تعميق إحساسهم بالمسئولية.

٢. **الانسحاب أو التزام الصمت:** عند تفجر الموقف بـين الأم وأبنائهـا وعـدم تحكمها في أعصابها فان ذلك يثير لدي الأبناء إحساسا بالخوف والقلق لأن شـكل ألام يتغير وتعبيرات وجهها تصبح أكثر قسوة وهذا أمر طبيعي لأن الإنسان عندما يفقد السيطرة علي نفسه يتفوه بكلمات جارحة ويرتكب أفعالا يندم عليها بعد ذلـك، لذلك يجب الانسحاب أو التزام الصمت بعبارة (من شدة غضبي منك الآن لا أريد مواجهتك وأنا في هذه الحالة) فيشعر الطفل بتأنيب الضمير ويعتذر بعد ذلك أما إذا اختارت الأم التزام الصمت فان هذا الاختيار سوف يجعلها تشعر بالرضا عن نفسها لأنها لن تتراجع بعد ذلك. وتشعر بعض الأمهات بالقلق خوفا من أن يعتقد أبناؤهـا أن صمتها أو إنسحابها يعني الاستسلام ولكن هذا الاحتمال ضعيف جـدا فأغلبيـة

الأبناء سوف يدركون أنهم تمادوا في الخطأ فيتراجعون ويعتذرون وتمر العاصفة بسلام.

٣. **توضح الأمر بدون توجيه إنتقادات جارحة:** أما إذا إختارت الأم أن تواجه الأمر بدون انسحاب فعليها أن تحسن اختيار الكلمات المعبرة عن غضبها فتوضح للطفل مدي إحساسها بالأسى والحزن بدلا من أن تلقي تصريحات عن طباعه السيئة. والأطفال بصفة عامة يكونون أكثر استعدادا للتعاون عندما يسمعون تصريحات حيادية وليس انتقادات موجهة لهم شخصيا كان تقول الأم مثلا الثياب المتروكة في غير مكانها لن تغسل بدلا من القول رتب حجرتك.

٤. **الاختصار:** تلاحظ الأم عندما تبدأ في توجيه اللوم إلى أبنائها أنهم لا يسمعونها بعد أول جملتين لذلك ينصح المتخصصون بالاختصار في توضيح نقاط المناقشة، فالأطفال من سن الرابعة يكونون أبرع بكثير من المحامين في الدفاع عن طلباتهم ولذلك إذا رفضت طلبا لابنتك وطالبتك بتفسير ذلك عليك اختيار تفسير ملائم يلقي قبولها.

□□□□

ابني يفضل العزلة

❑ **السلام عليكم**

ابنى شاب عمره ٢١ سنة.. منذ إنتقاله إلى المرحلة الثانوية وهو لا يهتم ولا يبالى بالدراسة أو بالامتحانات نفسها..وقد بدأ فى شرب السجائر والنوم لفترات طويلة وتزامن ذلك مع حالة من الانفصال الأسرى الغير منتظم، رغم تواجدى وإهتمامى به وبأخيه الأكبر أكثر من اللازم، الآن هو في معهد خاص، يذهب فقط لدفع المصاريف ولا يذهب للدراسة أو الامتحان وليس له أية علاقات مع زملائه الطلبة.أخيرا بدأ في مقاطعة أصدقاءه في المنطقة وهو يفضل العزلة ، ويقضى وقته فى النوم أو الوقوف فى البلكونة وتنتابه حالات من الضحك بدون سبب . وهو لا يهتم بنظافته ويبدو عليه عدم التركيز ويعانى من ضعف قليل فى السمع

وقد نسى موهبته فى الرسم .. وقد تزامن ذلك كله مع إدمانه للكومبيوتر والأفلام الجنسية منذ المرحلة الثانوية. قرأت موسوعتكم العظيمة عن الأمراض النفسية.. وقد رأيت أن حالته تتشابه مع (حالة الفصام)وهو للأسف عنيد ولا يرضـــى أن يأتى إلى الطبيب النفسي...أرجو المشورة وشكرا.

❑ **الأخ الفاضل**

ألهمك الله الصبر وحسن التصرف في مبتلاك وجعلك عونا وسندا لابنك حتـــى يخرجه من محنته إن شاء الله.

ومن الأعراض التي سردتها والتي يعاني منها ابنك يتضح أنه يعاني بالفعل من أعراض مرض الفصام. والفصام مرض عقلي يتميز بالاضـــطراب فـــي التفكيـــر والوجدان والسلوك وأحيانا الإدراك، ويؤدي إن لم يعالج في بادئ الأمر إلي تدهور في المستوي السلوكي والاجتماعي كما يفقد الفرد شخصيته وبالتالي يـــصبح فـــي معزل عن العالم الحقيقي.

وفي الغالب يرفض المريض العلاج أو فكرة الذهاب إلي الطبيب النفسي بل انه لا يعترف بمرضه لذلك أنصحك بضرورة استشارة اقرب طبيب نفسي وهو سيساعدك علي كيفية التعامل مع ابنك ويضع البرنامج العلاجي المناسب له ويرشـــدك إلـــي الطريقة المثلي لتنفيذ هذا البرنامج والله الموفق

❑❑❑❑

إجهاد وإرهاق نفسي

❑ **السلام عليكم**

أعانى- ليس مجرد إحساس بل معاناة مستمرة حتى الآن منذ حوالي أسبوعين- من شد عصبي وإرهاق وحزن وعدم تركيز فى دراستي على عكـــس شخـــصيتي المعروفة فانا اجتماعية بطبعي وإنسانه مجتهدة ولكن حدث لى موقف مـــع مـــن كنت سأرتبط به رسميا عن قريب جعل كل شى ينتهى، وعلى غير توقعي لما حدث

على الرغم من خطاة انهرت، على الرغم أنى من الشخصيات التى تتحمل الكثير واصبر دائما وأحاول أن أنسى دائما ولكن لا أستطيع أن أنهى الموضوع وأعانى من بعدى عن دراستى لأنها تمثل لي كل شئ وهذا يولمنى كثيرا بالإضافة إلى أننى لا أستطيع أن انفصل عن هذا الإنسان الذي سبب مشكلتي للأبد لدرجتنا في القرابة القوية وأيضا فهو يضغط بتصرفاته المتناقضة معى بعد ما حدث و أنا لا اعرف كيف أتعامل مع تصرفاته المتناقضة ولهذا تزداد معاناتي و لا اعرف ما على أن افعل فانا أستعين بالله دائما ولكننى أعانى بصورة مستمرة من إجهاد وتعب شديد وصداع وإرهاق مستمر لا يزول. وعلى الرغم من ذلك أحاول أن أكون في أفضل صوري وعلى طبيعتي أمام الناس فهل من حل ؟

❑ **الأخت الفاضلة :-**

ألهمك الله حسن التصرف وعوضك خيرا وهداك إلي ما يحبه ويرضاه ...سيدتى بالطبع مرورك بهذه التجربة ترك أثرا سيئا عليك وكان السبب في وصولك إلي هذه الحالة من الإجهاد المستمر والإرهاق الشديد.

ولكن اعلمي أيتها الأخت الفاضلة أن حياتنا ما هي إلا مجموعة من التجارب ننجح في بعضها ونخفق في البعض الأخر والإنسان الفطن هو من يستفيد من تجاربه وخبراته الماضية في التعامل بطريقة انسب وأفضل مع تجاربه الحالية ويكون إخفاقه السابق سببا يدفعه للنجاح وليس الهزيمة والاستسلام للحزن والفشل مثلما فعلت فليس فشلك في الارتباط هو نهاية المطاف بالنسبة لك بل علي العكس ثقي بأنها قد تكون هي البداية لحياة أفضل إن شاء الله وتذكري قوله سبحانه وتعالي فى الحديث القدسى(أنا عند حسن ظن عبد بي) فاجعلي ظنك في الله ظنا حسنا.

ولا أعلم لماذا يا سيدتي بالرغم من اقتناعك بأخطاء هذا الرجل وبتصرفاته المتناقضة إلا انك لازلت تدورين في حلقته المغلقة في تحدي واضح لنفسك ولمبادئك وأفكارك مما سبب لك هذه المعاناة الشديدة التي تشعرين بها دوماز

سيدتي أخرجي نفسك من الماضي وانتبهي لمستقبلك وحياتك وبالتأكيد سيعوضك الله خيرا عما حدث لك وتذكري قوله تعالي (وعسي أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم وعسي أن تحبوا شيئا وهو شر لكم) والله الموفق

□□□□

جسمي نحيف

❑ **السلام عليكم**

أنا شاب من ليبيا... مشكلتى هى جسمى النحيف حيث تجعلنى النحافة غير واثق من نفسى فى أى مكان ووجهى شاحب مما يجعلنى غير مستقر وخاصة مع الجماعة، تعرضت لحالات نفسية وأظن انه مرض الإكتئاب والحمد لله عالجت نفسى من دون الذهاب إلى أى طبيب نفسى وهذا من فضل الله وعولجت عند طبيب أعشاب وأعطانى أعشابا وأسالكم هل للأعشاب مضاعفات ؟هل تنفع هذه الأعشاب في علاج النحافة؟ ماذا أفعل أرجوكم ساعدونى

❑ **الأخ العزيز-**

تقول انك تعاني من مشكلة كبيرة وهي نحافتك التي أثرت كثيرا علي ثقتك بنفسك وجعلتك عرضة للمرض النفسي، سيدي لقد انعم الله عليك بنعم كثيرة لم تذكر منها شيئا: نعمة الصحة، نعمة العقل، نعمة السمع، نعمة البصر ،نعمة الستر ٠٠٠٠٠ الخ. نعم سيدي إنها نعم كثيرة يصعب حصرها ٠٠٠ ولكن هذا هو طبع الإنسان يئوس قنوت، فتركيزك الشديد علي نحافتك سبب لك عدم الثقة في النفس واضطراب نفسي فأهدئ قليلا واشغل نفسك بأشياء أخري وهنا يحضرني موقف حدث لصحابي جليل من أصحاب النبي صلي الله عليه وسلم وهو عبد الله بن مسعود وقد كان شديد النحافة حتى أن الصحابة رضوان الله عليهم ضحكوا عليه عندما تكشفت ساقيه أمامهم من شدة نحافته فقال لهم النبي صلي الله عليه وسلم فيما

معناه والله إن ساقي عبد الله بن مسعود عند الله يوم القيامة أثقل من جبل أحد ٠ يـــا للروعة ! فهذا الموقف عبرة لمن يعتبر

أما بالنسبة لسؤالك المتعلق بالأعشاب وتأثيرها – اعلم سيدي انه أصبح هناك اهتمام كبير بطب الأعشاب لما له من فوائد كبيرة واثر عظيم علي صحة الإنـــسان لكـــن هناك محاذير هامة علي استخدام هذه الأعشاب فيجب أن يكون مصدرها موثـــوق منه وان يكون هناك متخصص في هذا المجال لضمان جودة هذه الأعشاب وجودة نتائجها إن شاء الله

□□□□

حب عفيف

- **أنا فتاة بسيطة أعانى من مشكلة تسبب لى العديد من المشاكل وهى أنى أحب شخصا ولكن لا أعلم إذا كان هو أيضا يحبني مثل ما أحبـــه أم لا، وحاولـــت كثيرا أن أنسى هذا الحب ولكنى لم أستطيع، وفى نفس الوقت لا أســـتطيع أن أحدثه أو اخبره عن حبى له لأنه لا يوجد أى وسيلة اتصال بيننا ولـــو كانـــت هناك وسيلة اتصال كيف أخبره بحبى الشديد له . أرجـــو الـــرد علـــى هـــذه المشكلة.**

- السلام عليكم

ليس من العيب أن يعجب أى إنسان منا بفرد آخر خصوصا إذا كان هذا الـــشخص يتميز بشخصيه ناضجة وأخلاق فاضلة ومناسب كشريك فى الحياة...فإذا كان هـــذا الشخص يتمتع بتلك الصفات وكفؤ لك من الناحية الاجتماعية والدينية فلا مانع من توسط احد الأصدقاء أو الأقارب الثقة في نقل مشاعرك تجاهه ومعرفة رد الفعـــل بطريقة لبقة



- **الأستاذ الدكتور**

أرسل إليك هذه الرسالة وأرجو منك المساعدة فى حالة ابنى الذى يبلغ من العمر ١٦ عاما.... لقد أصبح ابني منعزلا عن العالم من حوله بسبب انشغاله الدائم بالجلوس ساعات طويلة أمام الكومبيوتر إما في ألعاب الجيم أو منشغلا بالانترنت فى حوارات مع الأصدقاء (شاتنج) مما أدى إلى عدم مشاركته الأسرة في المناسبات الاجتماعية المختلفة وأصبح لا يشارك الأسرة في أى عمل وأصبح منطويا على نفسه.... أرجو النصيحة وشكرا

- **الأخت الفاضلة**

حينما ظهر الكومبيوتر إلى الوجود لم يملأ أوقات فراغ الشبّان فحسب ، بل استغرق أوقاتهم حتّى لم يعد له شريك أو منافس ، فلقد فاق ما قبله من وسائل اللّهو والتسلية والكومبيوتر شأنه شأن الوسائل الأخرى يمكن أن يوظّف فيما ينفع الناس ويمكن أن يتحوّل إلى أداة إفساد وتخريب .

لكنّ من الظلم لهذا الاختراع الباهر الحيويّ المتعدّد الوظائف أن يختزل فيصبح مجرد أداة لهو على الرغم ممّا فيه من مجالات استخدام كثيرة جداً وهي آخذة بالازدياد بشكل مذهل . فهناك برامج معدّة لتعليم المحاسبة وإدارة الأعمال ومبادئ قيادة السيارة ، وتعلّم قواعد لغة معينة ، إضافة إلى العديد من الخدمات التي لا مجال لذكرها كما في مجال الطباعة والخط والتصميم والإخراج والتصوير، وغيرها ، والمجال أوسع بكثير في شبكة (الانترنيت) في محتوياتها العلمية والإعلامية والسياسية والحضارية ومختلف جوانب الحياة .

إنّ الشاشة الزرقاء بما تربي الفرد بإكسابه درجات عالية من المرونة وسرعة التفكير وقابلية التنقّل الواسع : الجغرافي والفكري والاجتماعي وتنمية التفكير الايجابي ، وتعميق مفهوم المشاركة ، وعدم القبول بالمسلّمات والإقناع

السلبي وعدم الاستسلام للبساطة ، هي نعمة وفي نفس الوقت نقمـة ، وبيـدنا أن نستفيد من هذه النعمة على خير وجه ، أو نبتلي بنقمتهـا خاصّـة وأنّ الألعـاب المستوردة قد تحمل في طياتها معلومات وأخلاقاً تختلف عـن أخلاقنـا وعاداتنـا كمسلمين .

فلا بدّ من رقابة مركزية وذاتيـة في ضبط الشروط التي يجب أن تتـوافر في هذه الألعاب ومنها : أن تحمل طابعاً إنسانياً ، وأن تكون ذات قيمة علمية عالية وليست للتسلية فقط ، وأن تكون متنوعة ، وأن لا تخلق عداءً بين اللاّعبـين ، وأن لا تتناقض مع تعاليم ديننا وأخلاقنا وعاداتنا .

لكن الجلوس الطويل إلى هذا الجهاز الشديد الإغراء باتَ يفوق في ساعاته المفتوحة والممتدة الجلوس إلـى التلفزيـون ، ممّـا حـدا بـبعض الـدول كمـا في السويد إلى تحديد سنّ السماح باستخدام هذه الألعاب ، لاقتناعها بضرورة عـدم تعريـف الفتـيان بإغراءات هـذه الألعـاب خوفا على مستقبلهم الدراسي، كمـا حدد الوقت الذي يسمح فيه باستخدام الكومبيوتر لغرض التسلية .

إنّ الإدمان على استخدام الكومبيوتر كأداة للتسلية لا يقلّ ضرراً عن تضييع معظم الوقت في لعبة كرة القدم الشهيرة ، أو الاستغراق في مـشاهدة الفيـديو أو التلفزيون ، فمن بين مخاطر هذا الاختراع الذي بات أحد أفراد أسرنا ، هو تقلّص دائرة الأصدقاء أو العلاقات الاجتماعية لشعور الشباب أن هذا يحقّق لهم الاستغناء عن ذلك ويجعلهم يبتعدون عن واقع المجتمع والناس .

فحتّى المواقع الحوارية في شبكة الانترنيت لا يمكن أن تحقّق الفوائد التـي نجنيها من اللقاءات المباشرة والتزاور الحيّ وجهاً لوجه ، والذي يعرّفنا الكثير ممّا لا نقدر على معرفته من خلال الشاشة التي قد تنقل بعض المـشاعر والانفعـالات لكنّها لا تستطيع باى حال أن تكون بديلاً كاملاً عن اللقاء المباشر بكل ما ينطوى عليه من دفء المشاعر وحيويّة اللقاء والتواصل الحميم والتعرّف على الآخر عـن كثب .

وكما أنّ الأقراص الممغنطة ــ عدا أهمّيتها ــ سوف لــن تعــوّض عــن الكتاب رفيقنا في كل مكان (البيت والمدرسة والسيّارة والطائرة والباخرة ... الــخ) فكذلك التزاور الشخصي في مواقع الشبكة سوف لن يكون بديلاً تامّاً عن التــزاور الانسانى المباشر مهما أضفى عليه منتجــوه ومروّجوه من خــدمات ومواصــفات سحرية مغرية .

□□□□

برنامج للتخلص من العادة السرية

□ **الأستاذ الدكتور**

أنا شاب أبلغ من العمر ١٨ عاما وأعانى كما يعانى غيرى من الشباب من مشاكل الغريزة الطاغية وذلك بسبب تأجيل الزواج لحين الانتهاء مــن الدراســة وكثــرة المغريات والمثيرات الموجودة أمامنا باستمرار من البــرامج الخليعــة والأفــلام الماجنة والانترنت وما نراه فى الشوارع وحتى فى الجامعات والنوادى ممــا أدى بنا نحن الشباب إلى التفكير الدائم فى الغريزة والجنس والإســراف فــي العــادة السرية،وكلما حاولنا التغلب على تلك العادة المؤذية والمرفوضة دينيا نجد أنفسنا نعود إليها وكأننا قد أصبحنا مدمنين عليها وأسرى لها ...أخبرنى بربك هل هناك برنامج للتخلص من تلك العادة الكريهة وشكرا.

□ **الابن العزيز**

موضوع العادة السرية والإدمان عليها من المواضيع التى يتألم منها ويعانى منها الكثير من الشباب من الأولاد والبنات على حد سواء، ولذلك سوف نتــاقش هــذا الموضوع وكيفية التغلب عليه برجاء الفائدة للجميع.

هل أنت مدمن لتلك العادة ؟

ربما لم تفكر بهذه الكلمة "مدمن" إطلاقا. قد تكون يا عزيزي مدمنا لهذه العــادة فهل تتذكر متى بدأت؟ ربما أنت تمارسها منذ سنوات وربما تفعلها يوميا أو ربمــا

أكثر من مرة في اليوم. ربما تعلم في قرارة نفسك أنك مدمن عليها أو قد لا تصدق أنك مدمن. إذا كنت لا تصدق ذلك فهل تستطيع أن تمسك عن فعلها مدة أسبوع؟ فقط أسبوع. سوف تتأكد أن حريتك تكاد تنعدم فلا تستطيع التحكم في نفسك حيث فجأة تقفز تلك النزوة إلى عقلك ولن يكن بوسعك عدم فعلها... إذا أنت مدمن.

ربما أكون مدمنا...

حينما تجد أنك لا تستطيع أن تقاوم هذه العادة فقد تكون مدمنا عليها. الأمر راجع إليك الآن... روحك وعقلك ماذا عساك أن تفعل؟ قد تقول انك تستمتع بها وأنه لا يهمك أن تفعلها وقد تكون تلك العواطف التي حملتها سابقا قد تلاشت وأصبحت تريد إرضاء شهوتك فحسب. قد لا يعجبك وضعك الحالي وقد تفكر مرات كثيرة في تغيير وضعك لأنك تشعر أن هذه العادة عادة قذرة لا تحب أن تستمر عليها... إذا ماذا تفعل الآن؟

بداية الإرادة:

أول الإرادة وأهم مرحلة هي إزالة مصدر الإثارة فعلى سبيل المثال إذا كنت تقوم بزيارة شخص ما لترى عنده هذه الأشياء كالمجلات الخليعة أو الأفلام الماجنة مثلا يتحتم عليك قطع زيارتك لهذا الشخص أو الأشخاص مهما كلف ذلك. إذا كانت تغـريك بعض المجلات التي تظهر فيها صور النساء شبه عرايا فقم من الآن بقطع اشتراكك بهذه المجلات واستبدلها بمجلات أخرى ليس فيها صور نساء. إذا كان لا يمكن لك أن تتمالك نفسك أمام الانترنت حيث تذهب مرغما بإدمانك إلى الصفحات الممنوعة وتبحث عنها بشق الأنفس افصل جهازك عن الانترنت ولا تنس أن تحذف كل الملفات الموجودة في الذاكرة المؤقتة للمتصفح.

بالطبع لا يمكن أن تستطيع أن تتجنب تماما رؤية شيء ما يجعل تفكيرك يذهب في ذلك الاتجاه الممقوت. على سبيل المثال إعلانات التلفزيون، والملصقات، أو حتى النساء في الشارع. ربما، هذه الأشياء ستكون حتما هناك دائما ولكن من المهم جدا أن تخفف المصادر التي تشحن رغبتك الجنسية.

لا بد أن تعترف لنفسك:

من المهم الآن أن تعترف لنفسك أنك قد أدمنت على العادة السرية. يجب أن يكون ذلك واضحا في عقلك فلن يفيد أبدا أن تحاول إخفاء هذا التفكير والتغلب عليه أو تجاهله أو محاولة إقناع نفسك أنك شخص طبيعي. لان محاولة تطمين الذات في موضوع مثل هذا سيبقي هذا الإدمان الخطير في اللاوعي (العقل الباطن) وعندها ستصعب مقاومته.

عليك أن تحتفظ بمذكرة يوميات سرية لك اكتب عليها مثلا "محاولاتي لأصبح نظيفا" أو أي اسم يروق لك وكل يوم قبل أن تنام اكتب كيف كانت محاولتك لذلك اليوم مكافحة هذا الإدمان. أكتب كل التفاصيل أكتب ماذا فعلت هل نجحت أم أخفقت ولماذا. هذه اليوميات مهمة جدا فهي أولا تساعدك على تحليل الوضع الذي تنتابك فيه نوبة الإدمان وثانيا هذه اليوميات سوف تذكرك كل مساء أنك بالتأكيد عازم على التوقف لان هذا الإدمان المقيت سينسيك حتما هذه اليوميات المسائية.

تجنب الأوضاع التي تفعل العادة فيه:

ربما تكون قد حاولت مرارا أن لا تفعلها. ربما كنت في تلك الأثناء على فراشك وحاولت بمشقة أن تقاوم وربما استمررت في المقاومة لمدة معينة ولكنك فشلت وقمت بفعلها. هل حدث معك شيء من هذا؟ لعله من المهم ليس أن لا تفعل هذه العادة فحسب ولكن أن تتجنب تلك الأوضاع التي تغريك بفعلها بسهولة ...

لذلك يجب عليك أن تفتش عن الأماكن التي عادة لا تقاوم فيها ذلك الشعور بممارسة العادة السرية فعلى سبيل المثال إذا كنت ممن يفعلونها مساء على فراشك حاول أن لا تذهب إلى فراشك حتى تكون متعبا جدا ثم قاوم لمدة دقائق فقط وستغط في نوم عميق رغما عنك. حاول القيام مبكرا لتطمئن أنك ستكون متعبا حينما يأتي المساء وسوف تنام بسرعة.

قم بوضع خطة:

ربما تفكر في بعض الأحيان بهذا التفكير: " حينما أشعر بالنزوة سأقوم بالتفكير بشيء آخر أو سأقوم بفعل شيء ما أملا أن يختفي ذلك الشعور". هذا لا شك شيء جميل أن تبدأ ولكن هذا لا يكفي فيجب أن تقوم بوضع خطة محكمة توضح فيها ماذا يجب أن تفعله حينما تشعر أن أفكارك بدأت تجنح إلى فعل العادة السرية. هناك أشياء أخرى يمكنك فعلها لتغييب النزوة وهي الاتصال بشخص ما أو اللعب برياضة الجري أو القفز أو أي رياضة أخرى أو شيء آخر تفعله حالما يأتيك ذلك الشعور.

ولا أنسى أن أذكرك قبل هذا كله أن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر فالوقوف بين يدي الله عز وجل من أعظم الأمور التي تفيد، كيف لا وكل ما ذكرته لك لا يمكنك الاستفادة منه إلا بعد توكلك على الله ودعائه أن يريحك ويحميك من هذه النزوة الشيطانية التي ترهق بدنك وتثقل خطواتك.

ركز في شيء ما:

إنه من المهم أن يكون لديك شيء لتركز تفكيرك فيه فان نزوة الإدمان تأتيك بسهولة حينما لا تفعل شيئا فلا تعطي نفسك أي وقت فراغ. خطط لنفسك لفعل شيء كاللعب على الكمبيوتر وإحراز أعلى النتائج في اللعبة. تعلم شيئا جديدا طالما حلمت بتعلمه. تعلم مثلا هواية جديدة... أنت هنا تريد شيئا يملئ وقتك وعقلك. إن من أهم الأشياء في رحلة النظافة هذه أن يكون عقلك نظيفا.

لقد نجحت!

حينما تقاوم آخر الأخطار الذي ذكرته لك فستكون قد قاومت لمدة طويلة وقد نجحت... نعم لقد نجحت. من المفيد أن يكون لديك حدا تقف عنده: يقول لي أحد الذين شفاهم الله من هذا الإدمان: "لقد اتبعت هذا الاسلوب فشفاني الله في خمسة أسابيع وعاد جسمي طبيعيا ولله الحمد". فعندما تنهي الأسبوع الخامس وتكون قد قاومت كل هذه المدة يمكنك أن تهنيء نفسك بأنك قد عدت طبيعيا كما كنت.

قائمة مؤلفات د. محمود أبو العزائم

- كيف تواجه مشاكلك النفسية – د. محمود أبو العزائم – مطابع الأخبار.
- حوار مع الطبيب النفسى – د.محمود أبـو العـزائم – دار الطباعـة والنـشر الإسلامية.
- مواقف نفسية وإنسانية – د.محمود أبو العزائم – دار الطباعة والنشر الإسلامية.
- مشاكل الإدمان – د.محمود أبو العزائم، د.احمد أبو العـزائم – دار الطباعـة والنشر الإسلامية.
- مشاكل الطفولة – د.محمود أبو العزائم، د. نجلاء أبو العزائم – دار الطباعـة والنشر الإسلامية.
- الطب النفسى بين الجن والسحر والحسد – د.محمود أبـو العـزائم ، د.محمـد المهدى، د. لطفى الشربينى– دار الطباعة والنشر الإسلامية.
- استشر طبيبك النفسى– د.محمود أبو العزائم – دار الطباعة والنشر الإسلامية.
- رئيس تحرير مجلة النفس المطمئنة – إصدار الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية.

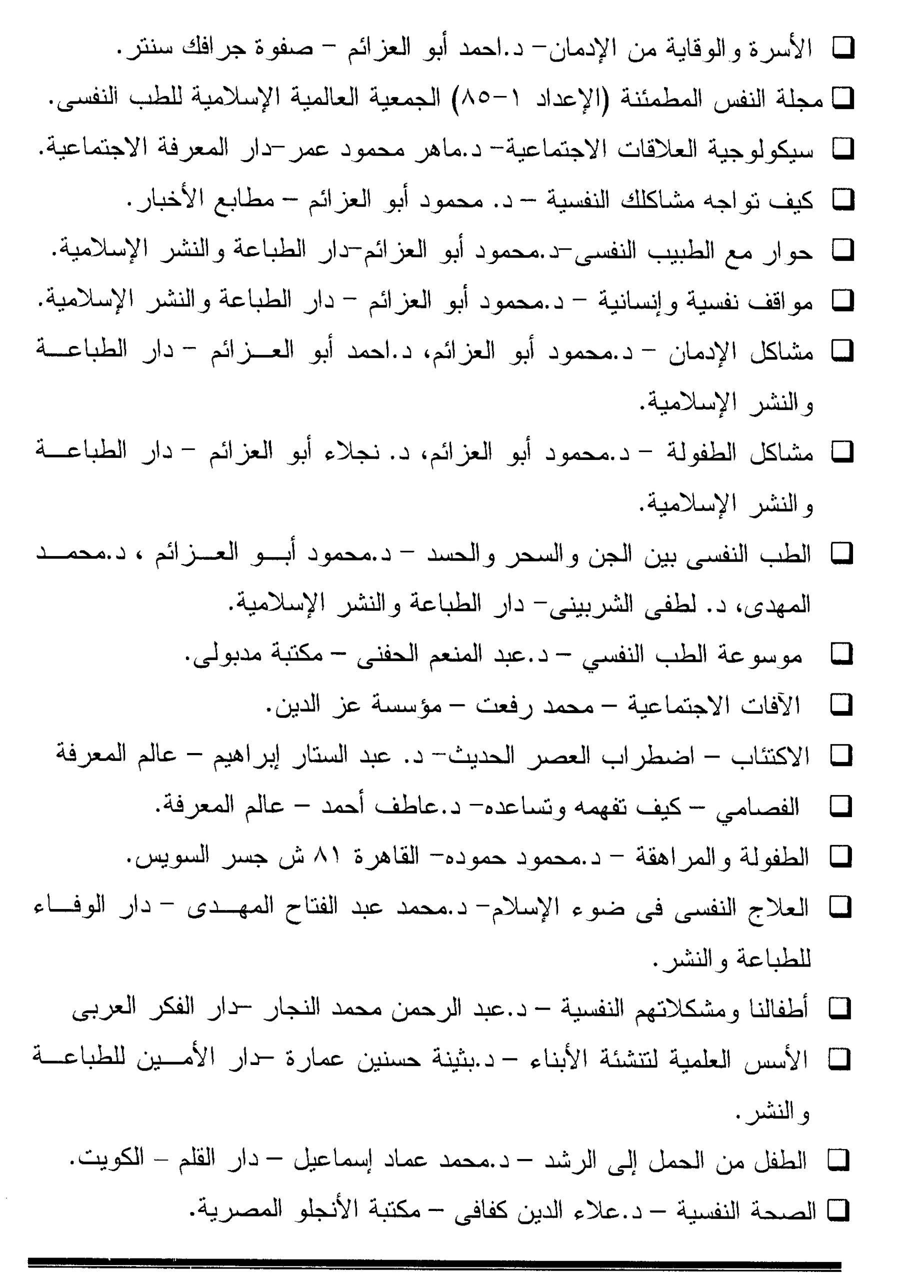
واحة النفس المطمئنة

فى إطار سعى الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية لنشر الثقافة النفـسية بين جموع المواطنين بطريقة سلسة ومبسطة لخدمة القارئ العادى ، ولزيادة الوعى عن مشاكل المرض النفسى وأسبابه وطرق علاجه . وحرصا من الجمعيـة علـى محاربة الكثير من الخرافات السائدة فى مجتمعاتنا العربية والإسلامية عن الأمراض النفسية فقد قامت الجمعية بعمل موقع خاص على الإنترنت لخدمة القارئ العربـى وذلك تحت عنوان : واحة النفس المطمئنة

والعنوان الإلكترونى هو: **www.elazayem.com**

المراجـــع العربيـــة

- علم النفس الفسيولوجى – د. أحمد عكاشة – دار المعارف.
- الطب النفسي المعاصر – د. أحمد عكاشة – مكتبة لأنجلو.
- أصول الطب النفسي – د. فخري الدباغ – جامعة الموصل.
- نفوس وراء الأسوار – د.جمال أبو العزائم – دار الطباعة المتميزة
- القرآن والصحة النفسية – د.جمال أبو العزائم – مؤسسة دار الهلال.
- مواقف مع الطب النفسى – د.جمال أبو العزائم – مؤسسة دار الهلال.
- القرآن وعلم النفس – د.محمد عثمان نجاتى – دار الشروق.
- أسرار النوم – ترجمة د. أحمد عبد العزيز – عالم المعرفة.
- للأطفال مشاكل نفسية – د. ملاك جرجس – كتاب اليوم الطبى.
- حول سيكولوجية رعاية الطفل– د.الزين عمارة – مطبعة رأس الخيمة.
- دليل الوالدين من الألف إلى الياء – مؤسسة الأبحاث اللغوية .
- مبادئ الأمراض النفسية – د. عمر شاهين ، د .يحيى الرخاوى – مكتبة النصر الحديثة.
- حيرة طبيب نفسى – د.يحيى الرخاوى – دار الغد للثقافة والنشر.
- الموسوعة المختصرة فى علم النفس والطب العقلى – د. ولـيم الخـولى – دار المعارف .
- دليل تشخيص الأمراض النفسية – الجمعية المصرية للطب النفسى – دار عطوة للطباعة.
- الاتجاهات الوالدية فى تنشئة الطفل– محمد عماد إسماعيل – دار المعارف
- الأمراض النفسية والعصبية – إعداد محمد رفعت – مكتبة البيت الطبية.
- رحلة مع النفس – د. يسرى عبد المحسن – كتاب اليوم الطبى.
- رحلة داخل النفس البشرية – الكتاب الطبى – دار الهلال.



- الأسرة والوقاية من الإدمان– د.احمد أبو العزائم – صفوة جرافك سنتر.
- مجلة النفس المطمئنة (الإعداد ١–٨٥) الجمعية العالمية الإسلامية للطب النفسى.
- سيكولوجية العلاقات الاجتماعية– د.ماهر محمود عمر–دار المعرفة الاجتماعية.
- كيف تواجه مشاكلك النفسية – د. محمود أبو العزائم – مطابع الأخبار.
- حوار مع الطبيب النفسى–د.محمود أبو العزائم–دار الطباعة والنشر الإسلامية.
- مواقف نفسية وإنسانية – د.محمود أبو العزائم – دار الطباعة والنشر الإسلامية.
- مشاكل الإدمان – د.محمود أبو العزائم، د.احمد أبو العزائم – دار الطباعة والنشر الإسلامية.
- مشاكل الطفولة – د.محمود أبو العزائم، د. نجلاء أبو العزائم – دار الطباعة والنشر الإسلامية.
- الطب النفسى بين الجن والسحر والحسد – د.محمود أبو العزائم ، د.محمد المهدى، د. لطفى الشربينى– دار الطباعة والنشر الإسلامية.
- موسوعة الطب النفسي – د.عبد المنعم الحفنى – مكتبة مدبولى.
- الآفات الاجتماعية – محمد رفعت – مؤسسة عز الدين.
- الاكتئاب – اضطراب العصر الحديث– د. عبد الستار إبراهيم – عالم المعرفة
- الفصامي – كيف تفهمه وتساعده– د.عاطف أحمد – عالم المعرفة.
- الطفولة والمراهقة – د.محمود حموده– القاهرة ٨١ ش جسر السويس.
- العلاج النفسى فى ضوء الإسلام– د.محمد عبد الفتاح المهدى – دار الوفاء للطباعة والنشر.
- أطفالنا ومشكلاتهم النفسية – د.عبد الرحمن محمد النجار –دار الفكر العربى
- الأسس العلمية لتنشئة الأبناء – د.بثينة حسنين عمارة –دار الأمين للطباعة والنشر.
- الطفل من الحمل إلى الرشد – د.محمد عماد إسماعيل – دار القلم – الكويت.
- الصحة النفسية – د.علاء الدين كفافى – مكتبة الأنجلو المصرية.

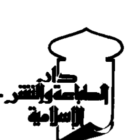
الفهرس

الباب الأول:مرض الفصام

الباب الرابع:مرض الصرع

الباب لخامس: مشاكل الإدمان

الباب السادس: مشاكل إنسانية



مطابع دار الطباعة والنشر الإسلامية/العاشر من رمضان/المنطقة الصناعية ب٢ تليفاكس : ٣٦٢٣١٣ - ٣٦٣٣١٤

Printed in Egypt by ISLAMIC PRINTING & PUBLISHING Co. Tel:. 015 / 363314 - 362313

مكتب القاهرة : مدينة نصر ١٢ ش ابن هانيء الأندلسي ت : ٤٠٣٨١٣٧ - تليفاكس : ٤٠١٧٠٥٣